

De klankschaal

voorjaar 2013 Leven in Aandacht jaargang 19 - nr. 41

Dharmalezing: Vorm is leegte, leegte is vorm

Thema: De Hartsoetra

Onderwijssangha

Wake Up in Vietnam

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net

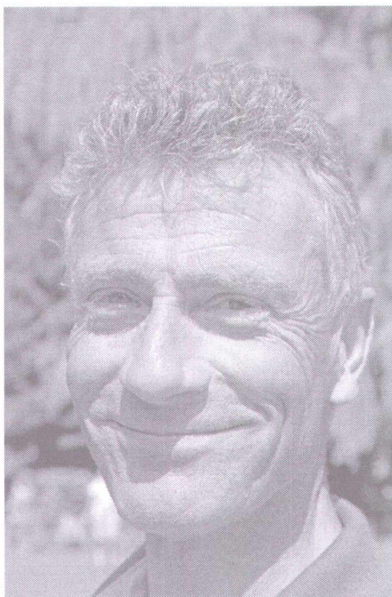


Inhoudsopgave *Klankschaal* 41 voorjaar 2013

Lieve vrienden,

Voor jullie ligt het nieuwste nummer van De Klankschaal, gewijd aan het thema Vorm en Leegte. Met de term leegte, zegt Thay, wordt bedoeld dat iets leeg is van een afzonderlijk zelf. Maar, vervolgt hij, het is vol van alles, vol van leven.

Daar vanuit gaande houd je nu dus niet alleen een nieuw nummer van de Klankschaal vast, maar ook zonneschijn, de houthakker, het bos, de wolk, de regen en nog oneindig veel meer (denk aan de ouders van de houthakker, de vrachtwagen, het rubber van de wielen van de vrachtwagen etc.). Alles hangt samen, alles grijpt in elkaar, alles *inter-is.*



Dat leren we van Thây en dat valt met wat doordenken wel te begrijpen. Voor papier wordt een boom gebruikt en die boom groeit door water, zuurstof, licht en voeding uit de grond. Allemaal elementen die ook weer zijn samengesteld. Dat kunnen we begrijpen, logisch ook, denk je dan.

Maar in de Hart Soetra staat vervolgens: 'Zo is het ook met gevoelens, waarnemingen, mentale vormingen en bewustzijn'. Die zijn ook leeg van een afzonderlijk zelf. En dan, althans voor mij, wordt het een ander verhaal dat bijna niet te bevatten is. Want die gevoelens, waarnemingen, mentale vormingen en dat bewustzijn, kunnen soms als dikke, massieve en soms zware en zwarte blokken, solide onuitwarbare knopen in mijn geest en lichaam plaatsnemen en daar vast gaan zitten.

Als ik dan terugga naar het papier van de Klankschaal is het zo dat dit is opgebouwd uit niet-papier elementen; zon, wolk, boom etc. en dan redeneer ik door naar bijvoorbeeld mijn gevoelens. Het probleem dat zich van mij meester heeft gemaakt en mijn geest en lichaam doordrenkt, veroorzaakt het negatieve gevoel dat als een levensgrote parasiet mijn energie wegzuigt. Of mijn waarnemingen, ik zie dat iets gebeurt en interpreteer dat al naargelang de 'bril' die ik op heb, of de stemming waarin ik verkeer. Of mijn mentale vormingen over iets en die ik als 'waar' ervaar, met alle gevolgen van dien, voor mezelf en voor anderen.

Die gevoelens, die waarnemingen en mentale vormingen zijn dus, net als dat papier, ook 'leeg'. Leeg van een afzonderlijk zelf. Wat maakt dan dat ik die gevoelens en mentale vormingen zó voor 'vol' aanzie, dat zij mijn dagelijks leven zo negatief kunnen beïnvloeden? Wat maakt dat ik het verhaal van de boom wél zie en logisch vind? Terwijl ik datzelfde niet, of véél te weinig, kan zien van mijn gevoelens, waarnemingen, mentale vormingen en bewustzijn en daar niets, of niet veel, mee kan doen?

Wat heerlijk zou dat zijn, als je ergens mee zit en dat dan ook steeds zo kunt doorzien: 'Ik voel nu boosheid, maar die is leeg van een afzonderlijk zelf. Die bestaat niet op zich, die is opgebouwd uit niet boosheid-elementen, uit verkeerde zienswijze, uit onzekerheid en uit angst . En ook die elementen zijn weer allemaal leeg'. Ik denk dat mijn leven er een stuk lichter en zonniger door zou worden!

Maar simplificatie ligt dan ook weer op de loer. Zo kan je alles wegredeneren. Angst maakt bijvoorbeeld deel uit van erg veel levens. We kunnen dan wel zeggen 'Oh, geen punt, deze angst is eigenlijk leeg, geen probleem', maar zo simpel zit het ook weer niet in elkaar. Hier kan zo veel meer aan de hand zijn!

Ik had de eer en het genoegen om Thây's laatste boek te vertalen. Het heet 'Angst' (subtitel; 'Wijsheid om stormen te doorstaan') Thây laat daarin zien wat de oorzaken van angst zijn en hoe we angst kunnen (h)erkennen en hoe we er vervolgens mee om kunnen gaan. Het boek zal nu ongeveer in de winkels liggen.

Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

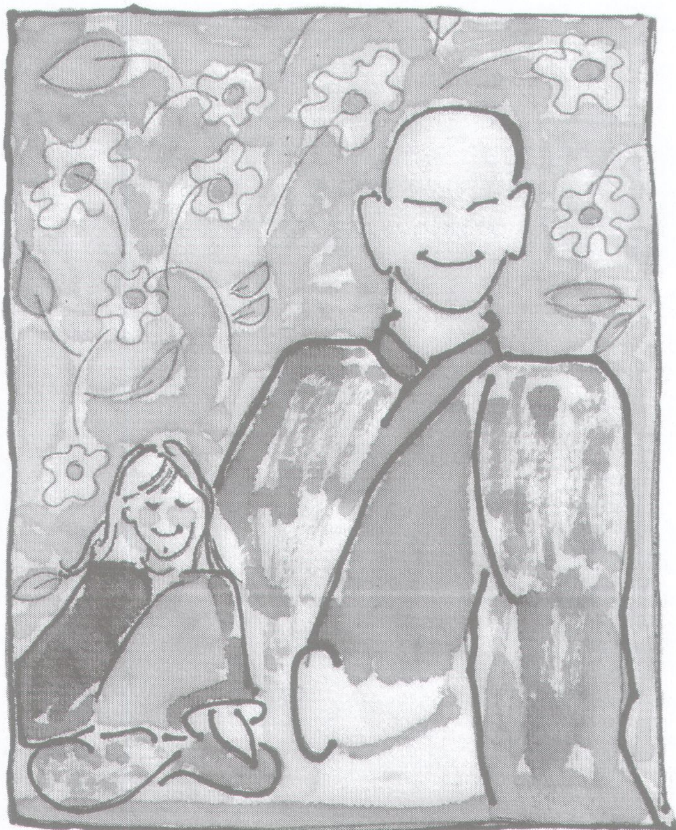
Omgaan met angst zal het thema van de volgende *Klankschaal* zijn. De redactie roept jullie op om copy in te sturen over jullie ervaringen met 'omgaan met angst' in al zijn facetten. Met jullie verhalen zullen we het lege papier van de volgende volle *Klankschaal* vullen! We hebben het dringende verzoek om teksten, foto's en illustraties in een apart bestand te leveren! We zijn ook op zoek naar mooie, nieuwe foto's van Thây.

Vorm is leegte, leegte is vorm

Het Prajñaparamita Hartsoetra *wordt beschouwd als de kern van de boeddhistische leer. Het wordt in boeddhistische gemeenschappen overal ter wereld dagelijks gereciteerd. De commentaren van Thich Nhat Hanh maken deel uit van de ononderbroken stroom van mondelinge overleveringen, die sedert Shakyamoeni Boeddha, 2500 jaar geleden, de basis van het boeddhisme vormen. De literatuur over de* Prajñaparamita *(hart of kern van het volmaakte inzicht) wordt al 2000 jaar bestudeerd en uitgelegd. Dit begon in India, waarna het zich uitbreidde naar China, Vietnam, Korea, Tibet, Japan en andere Mahayana-boeddhistische landen. 'Het boeddhisme is niet een, maar veel. Als het boeddhisme een land binnenkomt, krijgt dat land altijd een nieuwe vorm van boeddhis-me.... De leer van het boeddhisme zal in dat land anders zijn dan in andere landen. Om boeddhisme te kunnen zijn, dient het boeddhisme zich aan te passen aan de psychologie en de cultuur van de maatschappij die het dient. Boeddhisme is een intelligente manier om van het leven te genieten' zegt Thây. Als Dharma-lezing in deze Klankschaal hebben we van hoofdstukken 2 en 9 van het boek 'Vorm is leegte, leegte is vorm' gebruik kunnen maken met toestemming van uitgeverij Asoka, die we daarvoor heel hartelijk danken.*

Inter-zijn

Als je een dichter bent, zul je duidelijk zien dat er een wolk drijft in dit vel papier. Zonder wolk komt er geen regen, zonder regen kunnen de bomen niet groeien, zonder bomen kunnen we geen papier maken. De wolk is van wezenlijk belang voor het bestaan van papier. Is de wolk er niet, dan kan het vel papier hier ook niet zijn. Dus kunnen we zeggen dat de wolk en het papier inter-zijn. 'Inter-zijn' is een woord dat nog niet in het woordenboek te vinden is, maar als we het voorvoegsel 'inter' combineren met het werkwoord 'zijn', hebben we een nieuw werkwoord: inter-zijn. Zonder wolk kunnen we geen papier hebben, dus kunnen we zeggen dat de wolk en het vel papier inter-zijn.



Als we nog beter naar dit vel papier kijken, kunnen we ook de zon erin zien schijnen. Als er geen zonneschijn is, kan het bos niet groeien. Eigenlijk kan er niets groeien. Ook wij kunnen niet groeien zonder zonneschijn. En zodoende weten we dat er zonneschijn in dit vel papier zit. En als we verder kijken, kunnen we de houthakker zien, die de boom heeft geveld en naar de fabriek heeft gebracht om er papier van te laten maken. En we zien ook de tarwe. We weten dat de houthakker niet kan leven zonder zijn dagelijks brood en daarom zit de tarwe, die zijn brood werd, ook in dit vel papier. En de vader en de moeder van de houthakker zitten er ook in. Als we op deze manier kijken, zien we dat dit vel papier niet zonder al deze dingen kan bestaan.

Kijken we nog dieper, dan zien we dat we er zelf ook in zitten. Dit is niet moeilijk te vatten, omdat, als wij naar een vel papier kijken, het vel papier deel van onze waarneming is. Jouw geest zit hierin en de mijne ook. Dus kunnen we zeggen dat alles in dit vel papier zit. Je kunt niets aanwijzen dat er niet in zit – tijd, ruimte, de aarde, de regen, de mineralen in de grond, de zonneschijn, de wolk, de rivier, de hitte. Alles co-existeert met dit vel papier. Daarom denk ik dat het woord inter-zijn in het woordenboek zou moeten worden opgenomen. 'Zijn' betekent inter-zijn. Zijn kun je niet zomaar in je eentje. Je moet wel inter-zijn met alle andere dingen. Dit vel papier is er, omdat al het andere er is.

Stel dat we proberen één van deze elementen te herleiden tot zijn oorsprong. Stel dat we de zonneschijn herleiden tot de zon. Denk je dat dit vel papier dan nog mogelijk is? Nee, zonder zonneschijn kan er niets zijn. En als we de houthakker herleiden tot zijn moeder, hebben we ook geen vel papier. Het is een feit dat dit vel papier louter en alleen bestaat uit 'niet-papier-elementen'. Als we deze niet-papier-elementen terugvoeren tot hun oorsprong, kan er helemaal geen papier bestaan. Zonder 'niet-papier-elementen', zoals geest, houthakker, zonneschijn enzovoort, zal er geen papier zijn. Hoe dun het velletje papier ook is, het hele universum zit erin.

Maar het Hartsoetra schijnt het tegenovergestelde te vertellen.

Listen Sariputra:
form is emptiness
and emptiness is form.
Form does not differ
from emptiness and
emptiness does not
differ from form. The
same is true with
feelings, perceptions,
mental formations
and consciousness.

Gelukkige voortzetting

'Luister, Shariputra, alle dharma's
worden gekenmerkt door leegte;
zij ontstaan noch vergaan.'

Dharma's betekent hier verschijnselen. Een menselijk wezen is een dharma. Een boom is een dharma. Een wolk is een dharma. De zonneschijn is een dharma. Alles wat kan worden benoemd, is een dharma. Dus als we zeggen: 'Alle dharma's worden gekenmerkt door leegte', bedoelen we dat leegte de eigen aard is van alle dingen. En daarom kan alles bestaan. Er schuilt veel vreugde in deze bewering. Het betekent dat er niets geboren kan worden en niets kan sterven. Avalokita heeft iets heel belangrijks gezegd.

Iedere dag van ons leven zien we geboorte en zien we dood. Als iemand wordt geboren, wordt voor hem een geboorteakte opgesteld. Nadat iemand is gestorven, wordt, voordat hij kan worden begraven, een doodsakte opgemaakt. Deze aktes bevestigen het bestaan van geboorte en dood. Maar Avalokita zei: 'Nee, er is geen geboorte en dood.' We moeten dit diepgaander bekijken om te zien of zijn bewering klopt.

Op welke datum ben je geboren, wat is je geboortedatum? Bestond je al vóór die datum? Was je er al voor je geboorte? Laat ik je helpen. Geboren worden betekent dat je van niets iets wordt. Dus mijn vraag is: was je er al voordat je werd geboren?

Stel dat een kip op het punt staat een ei te leggen. Denk je dat het ei al bestaat vóórdat het gelegd wordt? Ja, natuurlijk. Het zat van binnen. Jij zat ook van binnen, voordat je werd geboren – binnen in je moeder. Het feit ligt er dat iets dat al bestaat, niet hoeft te worden geboren. Geboren worden betekent van niets iets worden. Als je al iets bent, wat heb je er dan aan om geboren te worden?

Dus is je zogenaamde verjaardag in werkelijkheid je voortzettingsdag. Als je de volgende keer een verjaardag viert, kun je zeggen: 'Van harte gefeliciteerd met je voortzettingsdag.' Ik denk dat er een betere bepaling mogelijk is van de dag waarop we geboren werden. Als we negen maanden teruggaan naar de dag van de bevruchting, dan hebben we al een betere datum voor onze geboorte-akte. In China en ook in Vietnam wordt bij je geboorte gezegd dat je één jaar oud bent. Dus wij zeggen dat we beginnen te zijn op het moment van bevruchting in de moederschoot en we schrijven die datum in de geboorteakte.

Maar de vraag blijft: Bestond je vóór die datum ook al, of niet? Als je zegt: 'Ja', denk ik dat je gelijk hebt. Voor de bevruchting was je er ook al, misschien half in je vader, half in je moeder. We kunnen namelijk nooit uit niets iets worden. Kun je iets noemen dat ooit niets was? Een wolk? Denk je dat een wolk kan worden geboren uit niets? Voordat hij een wolk was, was hij water, misschien stromend als een rivier. Het was niet niets. Ben je het daar mee eens?

De geboorte van iets, wat dan ook, kunnen we ons niet voorstellen. Er is alleen maar een voortzetting. Als je nog verder kijkt, zul je zien dat je niet alleen bestaat in je vader en in je moeder, maar ook in je grootouders en in je overgrootouders. Als ik nog dieper kijk, zie ik dat ik in een vroeger leven een wolk was. Dit is geen dichtkunst, dit is wetenschap. Waarom zeg ik dat ik in een vroeger leven een wolk was? Omdat ik nog steeds een wolk ben. Zonder de wolk kan ik niet bestaan. Ik ben op dit moment de wolk, de rivier en de lucht, dus weet ik dat ik in het verleden ook een wolk, een rivier en de lucht ben geweest. En ik was een rots. Ik was de mineralen in het water. Dit is geen kwestie van geloof in reïncarnatie. Dit is de geschiedenis van het leven op aarde. We zijn gas, zonneschijn, water, schimmels en planten geweest. We zijn eencellige wezens geweest. Boeddha zei dat hij in een van zijn vroegere levens een boom was geweest. Hij was een vis. Hij was een hert. Dit is geen kwestie van bijgeloof. Ieder van ons is een wolk, een hert, een vogel, een vis geweest, niet alleen in vroegere levens, maar nog steeds.

Dit slaat niet alleen op geboren worden. Niets kan worden geboren, maar er kan ook niets doodgaan. Dit heeft Avalokita gezegd. Denk je dat een wolk dood kan gaan? Doodgaan betekent dat je van iets niets wordt. Denk je dat we van iets een niets kunnen maken? Laten we terugkeren tot ons vel papier. We hebben misschien de illusie dat we het kunnen vernietigen door er een vlammetje bij te houden en het te verbranden. Maar als we een vel papier verbranden, zal een deel ervan rook worden en als rook opstijgen en blijven bestaan. De hitte die veroorzaakt wordt door het brandende papier komt in de kosmos en doordringt andere dingen, omdat de hitte het volgende leven van het papier is. De gevormde as wordt deel van de aarde en het vel papier wordt in zijn of haar nieuwe leven misschien tegelijkertijd een wolk en een roos. We moeten heel zorgvuldig en oplettend zijn om ons te realiseren dat dit vel papier nooit is geboren en nooit dood zal gaan. Het kan een andere gedaante aannemen, maar we zijn niet in staat een vel papier om te vormen tot niets.

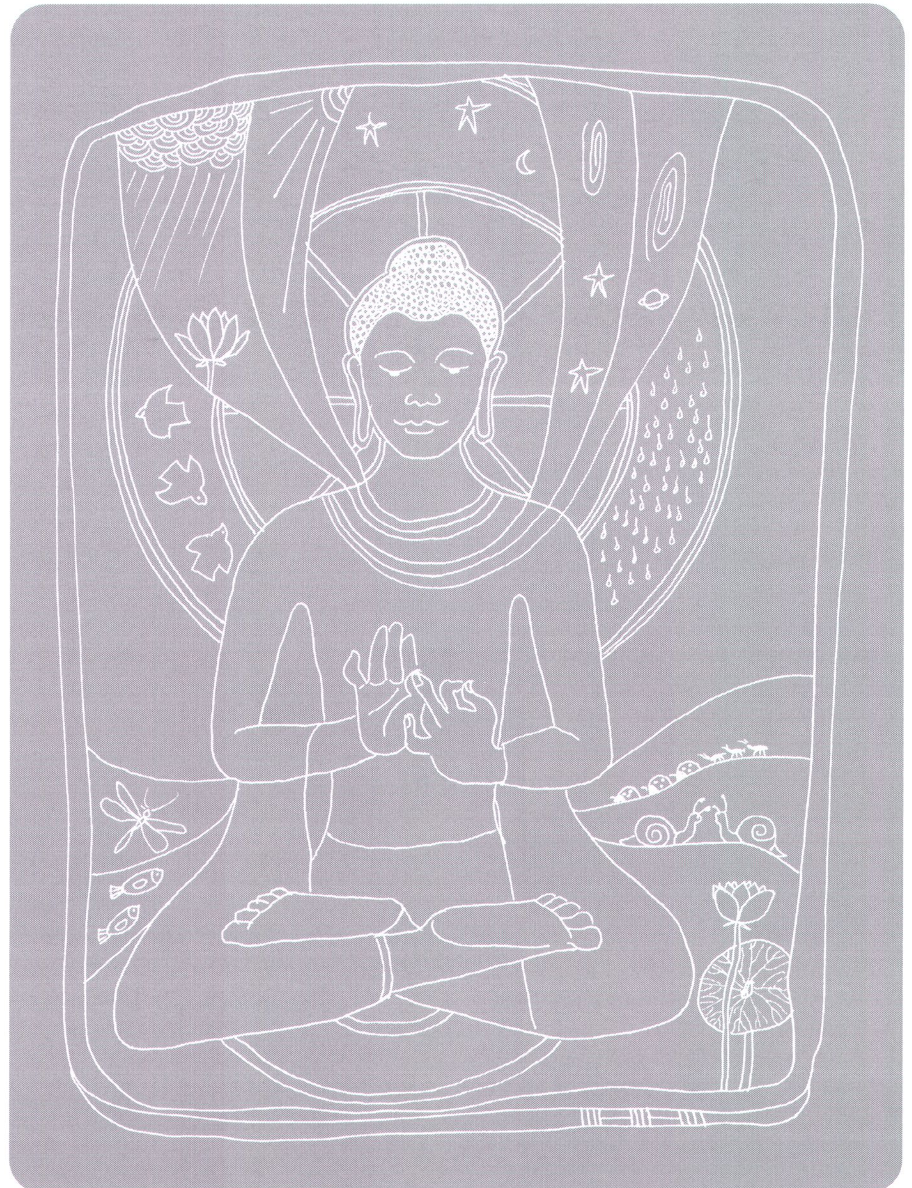
Zo zijn alle dingen, ook jij en ik. We zijn niet onderworpen aan geboorte en dood. Een zenmeester kan een leerling een onderwerp van meditatie geven zoals: 'Hoe zag je gezicht eruit, voordat je ouders werden geboren?' Dit is een uitnodiging om op reis te gaan en jezelf te ontdekken. Als je het goed doet, kun je je vorige levens en je toekomstige levens zien. Vergeet alsjeblieft niet dat we het niet over filosofie hebben; we praten over de werkelijkheid. Kijk naar je hand en vraag jezelf: 'Hoelang bestaat mijn hand al?' Als ik mijn hand goed bekijk, kan ik zien dat hij al heel lang bestaat, meer dan 300.000 jaar. Ik zie er vele generaties voorouders in, niet alleen in het verleden, maar ook nu, op dit moment, nog levend. Ik ben alleen maar de voortzetting. Ik ben niet één keer doodgegaan. Als ik ook maar één keer gestorven was, hoe zou mijn hand hier dan kunnen zijn?

De Franse wetenschapper Lavoisier heeft gezegd: 'Niets wordt geschapen en niets wordt vernietigd.' Dit is precies wat er in het Hartsoetra staat. Zelfs de beste natuurkundige is thans niet in staat iets dat zo klein is als een stofje of een elektron tot niets te reduceren. Een vorm van energie kan alleen maar een andere vorm van energie worden. Iets kan nooit niets worden, een stofje inbegrepen.

Gewoonlijk zeggen we dat mensen uit stof zijn gekomen en tot stof zullen wederkeren en dat klinkt niet echt opwekkend. We willen niet tot stof wederkeren. We maken het onderscheid dat mensen erg waardevol zijn en dat stof helemaal geen waarde heeft. Maar wetenschappers weten nog niet eens wat een stofje is! Het is nog steeds een raadsel. Stel je een atoom uit een stofdeeltje voor met elektronen die met een snelheid van 290.000 km per seconde rond een kern vliegen. Dat is zeer indrukwekkend. Terugkeren tot een stofdeeltje is een opwindend avontuur! Soms hebben we de indruk dat we weten wat een stofdeeltje is. We hebben zelfs de pretentie dat we een menselijk wezen begrijpen, een menselijk wezen van wie we zeggen dat hij tot stof wederkeert. Omdat we met iemand 20 of 30 jaar samenleven, hebben we de indruk dat we alles over hem of haar weten. Dus denken we aan andere dingen als we naast die persoon in de auto zitten. We zijn niet meer in hem of haar geïnteresseerd. Wat een arrogantie! De persoon die naast ons zit, is werkelijk een mysterie! We hebben alleen de indruk dat we hem of haar kennen, maar we weten nog niets. Als we met de ogen van Avalokita kijken, zullen we zien dat zelfs een haar van die persoon het hele universum is. Een haar van zijn of haar hoofd kan toegang verschaffen tot de ultieme werkelijkheid. Een stofdeeltje kan het Koninkrijk der Hemelen zijn of het Zuivere Land. Als je ziet dat jij, het stofdeeltje en alle andere dingen inter-zijn, zul je inzien dat dit waar is. We moeten bescheiden zijn. 'Zeggen dat je niets weet, is het begin van wijsheid', luidt een Chinees spreekwoord.

Op een herfstdag zat ik in een park, verdiept in de contemplatie van een heel klein maar prachtig, hartvormig blad. Het was bijna rood van kleur en hing nog net aan een tak, bijna klaar om naar beneden te vallen. Ik bleef er een hele tijd staan en stelde het blad veel vragen. Ik ontdekte dat het blad de moeder van de boom was geweest. Meestal denken we dat de boom de moeder is van de bladeren en dat de bladeren alleen maar de kinderen zijn, maar toen ik naar het blad keek, zag ik dat het blad ook een moeder is van de boom. Het sap dat de wortels opnemen is slechts water en mineralen en niet goed genoeg om de boom te voeden. De boom voert het sap verder naar de bladeren. En de bladeren nemen de verantwoordelijkheid op zich dit ruwe sap om te vormen tot fijnbewerkt sap en sturen het met behulp van zon en gas terug om de boom te voeden. Daarom zijn de bladeren ook de moeder van de boom. En omdat het blad verbonden is met de boom via de stam is het makkelijk in te zien dat ze communiceren.

Wij hebben geen stam meer die ons met onze moeder verbindt, maar toen we nog in haar buik waren, hadden we een heel grote stam, een navelstreng. De zuurstof en de voeding die we nodig hadden, kwamen door die stam naar ons toe. Jammer genoeg werd die stam op de dag die we onze geboortedag noemen, doorgesneden en kregen we de illusie dat we onafhankelijk zijn. Dat is een vergissing.



De Prajñaparamita

Hartsoetra

De kern van de bevrijdende wijsheid

muziek: Bert Evens

De Bo-dhi-sat-va A-va-lo-ki-ta, zich be-we-gend in de die-pe stroom
van de Be-vrij-den-de Wijs-heid, scheen licht op de vijf skan-da's en zag in dat ze
leeg zijn. De-ze door-gron-ding ver-los-te hem van al het lij - den
(Bel) Luis-ter Sha-ri-put-ra: vorm is leeg-te en leeg-te is vorm.
Vorm is niet an-ders dan leeg-te, leeg-te is niet an-ders dan vorm. Zo is het
ook met ge-voe-lens, waar-ne-ming-en, men-ta-le vor-ming-en en be-wust-zijn. (Bel)
Luis-ter Sha-ri-put-ra: al-le ver-schijn-se-len zijn van na-tu-re leeg. Zij ont-
staan noch ver-gaan, zijn rein noch on-rein en nemen toe noch af. Daar-om is er in
leeg-te geen vorm, geen ge-voel, geen waar-ne-ming, geen men-ta-le vor-ming en geen be-wust-
zijn. Geen oog, oor, neus, tong, li-chaam noch geest. Geen vorm, klank, kleur, smaak, tast, noch object
van de geest. Geen werelden van e-le-men-ten (van oog- tot geest-be-wust-zijn), geen we-der-
zijds af-hankelijke oor-spron-gen en geen ein-de daar-van (van on-we-tend-heid tot dood en ver-val).

Geen lij - den, geen oor - zaak van lij - den, geen ein - de aan lij - den en geen

pad. Geen wijs-heid en niets te ver - wezen - lijken. (Bel) Om - dat er niets te ver - we-zen-lij-ken is,

on - der - vin - den de Bo - dhi - sat - va's, ver - an - kerd in de Be - vrij - den -de Wijs -

heid geen be - lemme - ringen in hun geest. Vrij van be-lem - me - rin - gen, ken - nen zij geen angst,

be-vrij - den zich voor - goed van al - le il - lu - sies en re - a - li - se - ren vol - maakt Nir -

va - na. Dank - zij de - ze Be - vrij - den-de Wijs-heid er - va - ren de Boed - dha's van ver - le -

den, he - den en de toe-komst de hoog-ste, wa - re en vol - maak - te ver - lich - ting. (Bel)

Daar - om is de Be - vrij-den-de Wijs-heid, de ul - tie - me man - tra, de on-ge- e - ve - naar - de

man-tra, de on-om- sto - te - lij - ke waar - heid die al het leed ver - nie - tigt. La -

ten we haar ver - kon - di - gen: ge - gaan, ge - gaan, o - ver-ge - gaan, vol - le - dig o - ver - ge -

gaan, ont-waakt, ont - waakt! Ga - te Ga - te pa - ra - ga - te pa-ra-sam-ga - te bo - dhi swa-ha

Ga - te ga - te pa - ra - ga - te pa-ra - sam - ga - te bo - dhi swa - ha. (Bel 2x)

We blijven nog een lange tijd steunen op onze moeder en we hebben nog meer moeders. De aarde is onze moeder. We hebben vele stammen die ons verbinden met onze moeder aarde. Er is een stam die ons verbindt met de wolk. Als er geen wolk is, is er geen water voor ons om te drinken. We bestaan voor meer dan 70 procent uit water en de stam tussen de wolk en ons bestaat werkelijk. Dat is ook het geval met de rivier, het bos, de houthakker en de boer. Er zijn honderdduizenden stammen die ons met alles in de kosmos verbinden en daarom kunnen wij bestaan. Zie je de verbinding tussen jou en mij? Als jij er niet bent, ben ik niet hier. Dat is zeker. Als je het nog niet ziet, kijk dan dieper en ik ben zeker dat je het zult zien. Zoals ik al zei: dit is geen filosofie. Je moet echt kijken.

Ik vroeg het blad of het bang was omdat het herfst was en de andere bladen vielen. Het blad vertelde me: 'Nee. De hele lente en zomer was ik volop in leven. Ik werkte hard en hielp de boom te voeden en veel van mij zit in de boom. Zeg alsjeblieft niet dat ik alleen maar deze vorm ben. De vorm van een blad is maar een heel klein deel van mij. Ik ben de hele boom. Ik weet dat ik al in de boom zit en als ik terugga naar de bodem ga ik door met de boom te voeden. Daarom maak ik me geen zorgen. Als ik deze tak verlaat en naar de grond dwarrel, zal ik naar de boom zwaaien en hem zeggen: 'Ik zie je gauw weer terug'.

Plotseling zag ik een wijsheid die veel op de wijsheid van het Hartsoetra leek. Je moet het leven zien. Je zou niet moeten zeggen, het leven van het blad, maar het leven in het blad, het leven in de boom. Mijn leven is alleen maar Leven en je kunt het in mij zien en in de boom. Die dag waaide het en na een tijdje zag ik dat het blad van de tak viel en naar beneden dwarrelde, vrolijk dansend omdat het al zwevend zichzelf al in de boom zag. Het was heel gelukkig. Ik boog mijn hoofd en wist dat we veel moeten leren van het blad, omdat het niet bang was – het wist dat niets kan worden geboren en niets kan sterven.

De wolk aan de hemel zal ook niet bang zijn. Als zijn tijd komt, wordt de wolk regen. Het is leuk om regen te worden, naar beneden te vallen, te zingen en deel te worden van de Mississippi of de Amazone of de Mekong of om op groenten te vallen en later deel te worden van een menselijk wezen. Het is een zeer opwindend avontuur. De wolk weet dat hij, als hij op aarde valt, misschien deel wordt van de oceaan. Dus is de wolk niet bang. Alleen mensen zijn bang.

Een golf in de oceaan heeft een begin en een eind, een geboorte en een dood. Maar Avalokita vertelt ons dat de golf leeg is. De golf is vol water maar is leeg van een afzonderlijk zelf. Een golf is een vorm die mogelijk is gemaakt door het bestaan van wind en water. Als de golf zijn vorm ziet met een begin en een eind, zal hij bang zijn voor geboorte en dood. Maar als de golf ziet dat hij water is, zichzelf vereenzelvigt met het water, zal hij uitstijgen boven geboorte en dood. Iedere golf wordt geboren en gaat sterven, maar het water is vrij van geboorte en dood.
Toen ik een kind was, speelde ik vaak met een caleidoscoop. Met een paar stukjes glas in een buis, die ik een beetje draaide, zag ik veel prachtige dingen. Iedere keer als ik mijn vingers een beetje bewoog, verdween het ene plaatje en verscheen het volgende. Ik huilde niet omdat het eerste plaatje verdween, omdat ik er zeker van was dat niets verloren ging. Er volgde altijd een ander mooi plaatje. Als je de golf bent en je wordt één met het water, naar de wereld kijkend met de ogen van water, dan ben je niet bang om op en neer te gaan, op en neer. Maar neem alsjeblieft geen genoegen met gespeculeer en neem mijn woorden niet voor waar aan. Je moet er zelf in gaan, het beproeven en er één mee worden. Dat kan gebeuren met behulp van meditatie, niet alleen in de meditatieruimte, maar tijdens je dagelijks leven. Terwijl je eten kookt, terwijl je je huis schoonmaakt, terwijl je een wandeling maakt, kun je naar de dingen kijken en ze proberen te zien in het licht van leegte. Leegte is een optimistisch woord; het is helemaal niet pessimistisch. Toen Avalokita in zijn diepe meditatie over volmaakt inzicht in staat was de aard van leegte te zien, oversteeg hij plotseling alle vrees en pijn. Ik heb mensen heel vredig met een glimlach zien sterven, omdat zij zagen dat geboorte en dood slechts golven zijn aan de oppervlakte van de oceaan, alleen maar het schouwspel in de caleidoscoop.

Je ziet, er zijn veel lessen te trekken uit de wolk, het water, de golf, het blad en de caleidoscoop. Uit alle andere dingen in de kosmos ook. Als je zorgvuldig en diep genoeg ergens naar kijkt, ontdek je het mysterie van inter-zijn en als je dit eenmaal gezien hebt, ben je niet meer bang – bang voor geboren worden, bang voor doodgaan. Geboorte en dood zijn slechts ideeën in onze geest en deze ideeën kun je niet toepassen op de werkelijkheid. Het is net als het idee over boven en onder. We voelen ons zeker dat onze hand, wanneer we hem opsteken, boven is, en dat hij, wanneer we naar de andere kant wijzen, beneden is. De hemel is boven en de hel is beneden. Maar de mensen aan de andere kant van onze planeet kunnen niet anders dan het hiermee oneens zijn, omdat het idee van onder en boven niet toe te passen is op de kosmos, net zomin als het idee van geboorte en dood.

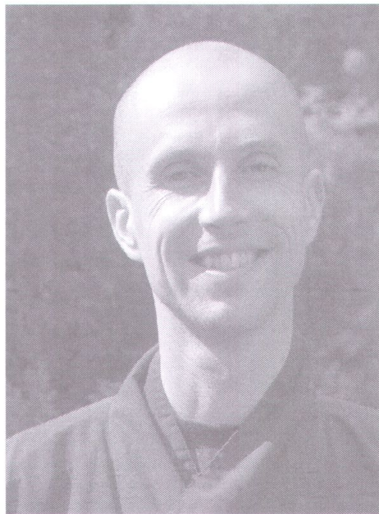
Dus kijk alsjeblieft terug en je zult zien dat je hier altijd al was. Laten we samen kijken en doordringen in het leven van het blad, zodat we één worden met het blad. Laten we de wolk of de golf doordringen en er één mee worden, zodat we onze eigen natuur in het water zien en bevrijd worden van onze angst. Als we heel diep kijken, zullen we geboorte en dood overstijgen.

Morgen zal ik er nog steeds zijn. Maar je moet goed opletten me te zien. Ik zal een bloem zijn of een blad. Ik zal in deze vormen zijn en ik zal je groeten. Als je oplettend genoeg bent, zul je me herkennen en misschien groet je mij terug. Ik zal erg gelukkig zijn. ❁

'De onomstotelijke waarheid'

Phap Xa over de Hartsoetra

Hoe heb je de Hartsoetra leren kennen?
"In het jaar 2000 las ik de Hartsoetra voor het eerst. Een Japanse versie. Ik had moeite om die tekst inhoudelijk te begrijpen. In de bibliotheek vond ik een vertaling van Thich Nhat Hahn. Het commentaar van Thây maakte de Hartsoetra voor mij direct toegankelijker. Hoe hij bijvoorbeeld spreekt over leegte. Dat was daarvoor vooral een abstract begrip.



Thây liet me inzien dat leegte, het leeg van iets, ook gevuld is met bepaalde dingen. Neem bijvoorbeeld een kopje thee. Als de thee weg is, dan is het kopje leeg, maar zit er nog wel lucht in het kopje. Datzelfde geldt voor onze gevoelens. Die zijn ook leeg van een afgescheiden zelf en een onsterfelijke ziel.

De Hartsoetra spreekt daarnaast op een andere manier over de waarheid. Dat inzicht kreeg ik pas later. Inzicht over de onomstotelijke waarheid. Vorm die telkens verandert en leeg is. Neus, oren, ogen en lichaam zijn uiterlijke verschijningen en ook maar vorm. Als je dat inziet, kun je diep naar de werkelijkheid kijken. Met een verruimd blikveld.

Geleide meditaties zijn daar ook heel goed voor. In het boek *Blooming of a Lotus* staan veel mooie geleide meditaties. Door een goed opgebouwde meditatie kan ik met nieuwe ogen naar de wereld kijken. Maar ook tijdens loopmeditatie in de natuur voelt het alsof ik deel uitmaak van een groter geheel en mee verander. Alsof ik anders kijk.

Hoe ervaar je interzijn verder in je dagelijks leven?
Het leven in de gemeenschap is een mooi voorbeeld van Interzijn vind ik. Geluk is niet van elkaar te scheiden. Hoe we elkaar voeden en ondersteunen. Als een broeder of zuster onze Sangha verlaat, dan brengt dat best veel emotie teweeg. Of als iemand door een dal gaat, dan lijden we allemaal een beetje mee. Omgekeerd werkt het ook natuurlijk. Als iemand op retraite is geweest en terugkomt met positieve kracht, dan voedt die broeder of zuster automatisch ook andere personen daarmee. We zijn een spiegel voor elkaar. En moeten soms water bij de wijn doen. Net als bij een intieme relatie tussen twee personen. Doen we de verwarming aan of uit? Gaan we vroeg of laat slapen? Allemaal overwegingen en onderdelen van de beoefening gericht op het samen leven.

Hoe ga je om met onzekerheid?
Door zoveel mogelijk in het nu te leven. Juist ook omdat de toekomst zo onzeker is. We weten niet waar we morgen zijn of hoe lang we nog te leven hebben. De beste voorbereiding op de toekomst is om goed te zorgen voor het huidige moment. ❁

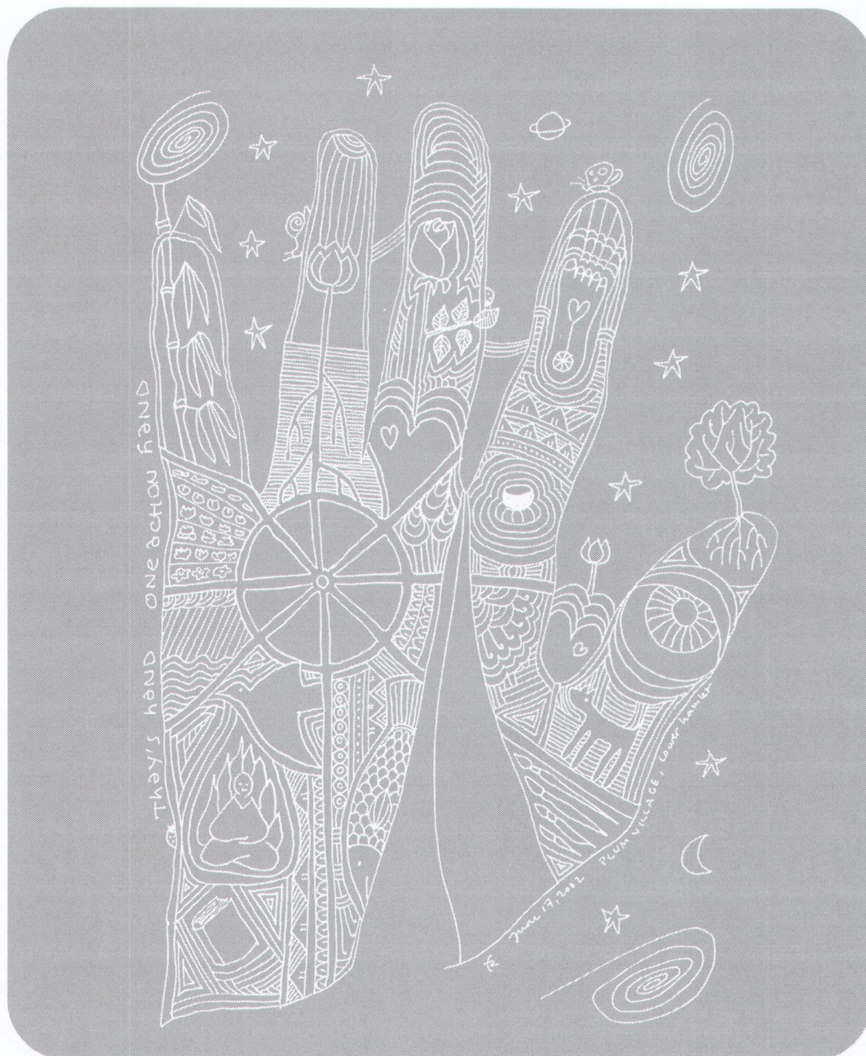
Svâhâ!

Terwijl ik mijn gedachten over het thema 'Hartsoetra' laat glijden, vult de Chinese Hartsoetra de akoestische achtergrond in mijn kamer. Een eeuwenlange traditie van monniken en nonnen die de Hartsoetra dagelijks reciteren klinkt onmiskenbaar door in het hedendaagse chanten. Ook de Vietnamese Hartsoetra ademt deze kracht en blijft mijn favoriet in het Plum Village repertoire aan Hartsoetra's in een x aantal talen. Terwijl ik nog aan deze gedachte hang, zweeft mij een toekomstbeeld voor ogen: zouden de Hartsoetra's in de Europese talen over vijfhonderd jaar veel bijgeschaafd zijn? Klinkt in de chant dan ook een eeuwenlange Europese monastieke traditie van serieuze en ijverige beoefening door? Gaat het boeddhisme überhaupt een bloeiende toekomst tegemoet? Zo duiken er nog talloze vragen op die uiteindelijk op hetzelfde lang gerijpte antwoord uitkomen: "De toekomst is onzeker."

Boeddha leerde ons twee soorten waarheid. In de ene maken we onderscheid tussen jij en ik, zon en aarde, wolk en thee, veiligheid en gevaar. Voor ons dagelijks functioneren en overleven zeker niet gering te schatten. Boeddha laat ons echter ook zien, dat achter deze sluier der onderscheiding een andere waarheid fonkelt, die voor ons overleven niet uitgesproken nuttig lijkt, maar onlosmakelijk met spiritualiteit en een dieper contact met de werkelijkheid verbonden is. Deze waarheid onthult de natuur van **interzijn**. De onlosmakelijke verbondenheid van lotus en modder, bloem en compost, geluk en lijden. Zo leert de Hartsoetra ons ook veel over deze waarheid als beweerd wordt: alle dingen zijn leeg van een afgescheiden zelf. Ze zijn niet rein of onrein. Er is geen lijden en geen einde aan het lijden. Dat zijn krasse uitspraken. We worden uitgedaagd voorbij de grenzen van ons normale blikveld te kijken. En hopelijk kunnen we dan ook echt uit ervaring zingen: *Gegaan gegaan, overgegaan, volledig overgegaan, ontwaakt, svâhâ!*

Phap Xa

Mijn Ontmoeting met de Hartsoetra



Ik weet niet meer precies wanneer ik de Hartsoetra voor het eerst hoorde. Het zal meer dan dertig jaar geleden zijn geweest, in één van de eerste retraites waaraan ik deelnam. Ik was Rooms-katholiek opgevoed, was actief binnen de jeugdbeweging van mijn kerk, deed als student mee aan de pelgrimstocht naar Chartres, ging naar retraites in kloosters en in mei 1968 werd ik lid van de basis-beweging – een groep sociaal actieve mensen die niet alleen graag samen baden en erediensten bijwoonden maar die ook samen spraken over politieke- en maatschappelijke betrokkenheid.

Toen ik naar Nederland kwam wist ik dat ik behoefte zou hebben aan spirituele voeding en ik werd lid van een soortgelijke groep. Ik wilde spirituele voeding, maar geen discussies over politiek activisme. Ik had het gevoel dat de Katholieke kerk me niet meer bood waarnaar ik op zoek was (ook al wist ik dat eigenlijk zelf niet op dat moment...). Ik had problemen met allerlei aspecten van mijn geloof – ik kon me niet makkelijk neerleggen bij een aantal doctrines van de Kerk (het feit dat Jezus de Weg is, de enige weg; en het concept van het eeuwige leven, in de hemel of in de hel). Ik vond de sociale leer van de Kerk mooi, maar had het gevoel dat dit bleef steken in mooie woorden. En ik had grote problemen met hoe de kerk om ging met (homo)seksualiteit. Ik had niet het gevoel dat ik zowel volledig mezelf kon zijn, als een goed Katholiek.

Ik worstelde met veel van de dogma's zoals onderwezen door de Kerk. Je moest in specifieke doctrines geloven en iedere zondag in de kerk het credo reciteren, wat betekende dat ik dingen moest zeggen waarin ik niet meer geloofde (als ik er al ooit in geloofd had!). En nog steeds was ik op zoek naar spirituele voeding. Ik schreef mijn eigen credo en bad thuis zo nu en dan met mijn vriendin. We gingen een paar keer naar een klooster in Nieuwe Niedorp, waar ik het heerlijk vond om samen met de zusters psalmen te zingen.

In 1981 ontmoette ik Thây en begon ik deel te nemen aan retraites. Ik hielp vanaf de oprichting mee de Sangha in Alkmaar op te bouwen. Als antwoord op één van mijn

vragen zei Thây; 'Er is geen goed of fout in het boeddhisme. Het is aan jou om diep te kijken en dan te besluiten wat goed is voor jou.' Het voelde alsof ik frisse lucht ademde! Ik maakte kennis met de Vier Edele Waarheden, het Achtvoudige Pad, vergankelijkheid, leegte en andere boeddhistische leringen. Thây was er heel duidelijk over dat dit geen dogma's waren waarin je moest geloven, maar leringen die je moest begrijpen, niet alleen met je hoofd, maar vooral met je hart. Het kwam dus neer op een 'akte van geloof', een geloofsdaad (daar was ik aan gewend), maar je moest verder gaan en je deze leringen echt eigen maken, ze van binnenuit begrijpen. Niet slechts als woorden, intellectuele concepten, maar als waarheden die je konden bevrijden. Maar ook waarheden waarvan je bereid moest zijn om ze los te laten, als dat nodig was, wanneer dan ook!

Onderweg kwam ik de Hartsoetra tegen. Dit was een tekst die het tegenovergestelde leek te zeggen van wat ik leerde: waar de Boeddha zei, 'er is lijden, er is een oorzaak van het lijden, er is een einde aan het lijden en er is een pad', zei de Hart Soetra, 'er is geen lijden, er is geen oorzaak van het lijden, er is geen einde aan het lijden en er is geen pad'. Hoe kon een religie deze beweringen als gelijkwaardig zien en beweren dat ze beide waar zijn, ze beide presenteren als valide boeddhistische leringen? Dat hield mijn gedachten (en beoefening) wel bezig. Ik realiseerde me dat de Hartsoetra een integraal deel vormt met alle ceremonies in het Plum Village Chanting Book. Ik moet dus de Hartsoetra al honderden keren gereciteerd en gezongen hebben, in het Engels, Frans en Nederlands. Ik heb het in het Vietnamees gehoord in Plum Village, in het Chinees en het Koreaans, in India en waarschijnlijk ook in verscheidene andere talen. Ik herken het vaak aan het ritme als het in talen is die ik niet ken, en natuurlijk aan de laatste regel: *Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha.*
Het ontroert me altijd diep. Ik begrijp het nog steeds niet helemaal met mijn hart – mijn Franse rationele geest zit vaak in de weg – maar langzaam maar zeker kom ik er wel. En ik houd van het boeddhisme, want een religie die de Vier Edele Waarheden en de Hartsoetra accepteert als integraal deel van de Leer (het wordt door alle boeddhistische tradities erkend), die mag ik wel.

Françoise Pottier
True Abode of Peace

Ceci n'est pas une pipe (dit is geen pijp)

Nog niet zo lang geleden, toen we vrienden in Brussel bezochten, gingen we naar het Magritte Museum. Magritte heeft me altijd gefascineerd door de manier waarop hij met de realiteit speelde. Ik stond in gedachten verzonken voor schilderijen met daarop een enorme kei die in de lucht zweefde en waarop een kasteel stond, of een duif, gevormd door blauwe lucht en wolken, of een nachtelijk tafereel met een brandende straatlantaarn en waarboven daglicht te zien was! Het deed me denken aan de boeddhistische leer en de Hartsoetra. Het was een soort waarschuwing; kijk uit! De realiteit is niet echt wat het lijkt! En toen liep ik natuurlijk langs het beroemde schilderij van de pijp, met de tekst 'Ceci n'est pas une pipe' (dit is geen pijp). Natuurlijk is het een pijp. En natuurlijk is het geen pijp, niet een driedimensionale pijp waar je tabak in kunt stoppen en die je kunt roken. Het is een tweedimensionale voorstelling ervan, geen echte. Dus het lijkt of Magritte zegt, net als de Hartsoetra: 'Dingen zijn niet altijd wat ze lijken te zijn.' Ik wil niet doen voorkomen of Magritte een boeddhist was. Alleen dat artiesten soms verder kijken dan wat wij voor de realiteit houden en als het ultieme zien. En ik geloof dat de Hartsoetra ons helpt om ook verder te kijken. *Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha*! (Gegaan, gegaan, de hele weg gegaan, iedereen is naar de andere oever gegaan, verlichting, Hoera!)



Alles is elke dag weer anders en nieuw

Het was voor mij de tweede keer dat ik deelnam aan een retraite in Cadzand. Een diepe ervaring van liefdevol samenzijn met zoveel vrienden en vriendinnen. Het samen oefenen en in aandacht eten, lopen en mediteren was zeer fijn.

Het Naropa Instituut, waar de retraite plaatsvond, is een zeer bijzondere Boeddhistische locatie. Er is een prachtige Zendo, of zoals ze in het Tibetaans zeggen: een Gompa. Erg mooi ingericht met Boeddha's en Bodisatva's, een heilige plaats.

De lezingen werden gegeven door Dharmaleraren Cuong Lu en Jan Boswijk.

Het geluk is al daar

Niet zoeken naar geluk maar geluk als een geschenk ontvangen, dat is onze oefening, zegt Cuong Lu tijdens zijn eerste lezing. Het geluk manifesteert zich in elk moment. Het geluk is al daar.

Maar waarom zijn we dan toch steeds weer op zoek naar geluk? Dat komt omdat we vaak vast zitten in onze ideeën over geluk. Onze illusies. We hebben een hele fijne ervaring gehad en dan willen we dat die ervaring zich opnieuw herhaalt. We denken dat het geluk zich dan herhaalt. Maar, zegt Cuong, geluk is geen herhaling. Geluk manifesteert zich elke dag opnieuw. Elke dag zijn we anders , vandaag zijn we anders dan gisteren, elke dag zijn we weer een ander mens. Elke dag zal het geluk zich in een andere vorm manifesteren. Als we herhalingen willen is geluk gebaseerd op illusies en dat zal ons niet gelukkig maken.

Lijden is ook geluk

Op dezelfde manier beschouwt Cuong Lu ook onze ideeën over lijden. Door onze ideeën over wat lijden is zitten we vaak vast in ons lijden. Maar zegt Cuong Lu. "Lijden is ook geluk". Wanneer het ons lukt om naar ons lijden te kijken, te voelen en te zien hoe ons lijden eruit ziet, helemaal aanwezig te zijn in het moment van lijden , het lijden niet te discrimineren maar te accepteren dan kunnen we gelukkig zijn in dat lijden. We weten dan dat niets permanent is en dat het lijden voorbij gaat.

Tussen de lezingen door neem ik wat tijd om al deze mooie woorden door me heen te laten gaan. Ik trek me terug in mijn unit. De unit brengt me ook steeds terug naar mijn werk. Ik werk in een asielzoekerscentrum in Nederland. De woongebouwen van het Naropa Instituut zijn een voormalig asielzoekerscentrum. Tijdens deze retraite ervaar ik even zelf hoe het is om in een unit te wonen. Voor mij een week voor hen vaak jaren. Ik voel de energie van de vluchtelingen en ik zie steeds hun lijden en zorgen voor me. Ik verplaats me steeds in hun levens.

Ik moest steeds denken aan de asielzoekers van mijn centrum. Zij zitten vaak vast in hun lijden en in gevoelens van uitzichtloosheid van het lijden. Ook zij zoeken naar nieuw geluk in een nieuw land en wachten vol spanning op de verblijfsvergunning. Door de retraite weet ik dat ik het lijden van anderen niet kan en hoef weg te nemen. Het lijden is het waard om helemaal gezien te worden in het hier en nu. Dan wordt het lijden minder zwaar en kan er iets positiefs voor in de plaats komen. Door compassie en mededogen kan ik helpen om het lijden wat positiever te laten zijn. Liefdevolle aandacht werkt helend. Ook voor mezelf. Het is als een geschenk om met nieuw mededogen naar de mensen waarmee ik werk te kunnen kijken.

Joan Moonen
Hilvarenbeek

Gedicht

Aan het strand van Cadzand.
Was ik getuige van een misverstand.
Toen ik twee golven hoorde spreken,
Net voordat ze zouden breken.
De ene riep:
"Het is gedaan,
we zullen zo te pletter slaan"
De ander zei beslist:
"welnee, we zijn geen golf,
we zijn de oceaan"

Hein Stufkens



foto: Joan Moonen

Theeceremonie op zaterdag 23 februari

Lijden en geluk in Lieveren

Is het dan al Pasen? Nee, nog niet. Het is herfst 2012. Maar wij, beoefenaars van het boeddhisme, weten dat lijden en geluk elke dag kunnen worden herkend, doorschouwd, doorvoeld en losgelaten.

Wie veel oefent, maakt zelfs geen onderscheid meer tussen lijden en geluk, het is een komen en gaan, of liever gezegd, geen komen – geen gaan...

Oh zalige zee van onwetendheid, waarin ik zwom en dreef en het hoofd boven water hield, toen ik nog niet "in de leer" en de beoefening was.

Nu mag ik een plek in de Sangha innemen. Er bij horen en samen met anderen Dagen van Aandacht organiseren. Dat is pas oefenen. Terwijl ik 37 jaar lang door schoolgangen heb gerend, loop ik nu met ingehouden pas, in rust en aandacht door het Lieverense centrum.

Phap Xa zal deze dag leiden, sommigen kennen hem nog als jongeling-broeder in Plum Village. Hij komt met twee Vietnamese monniken: Phap Man en Phap Huan (spreek uit: Juan). Met hun aanwezigheid wordt het percentage mannen aanmerkelijk verhoogd en ze zorgen direct voor rust en sereniteit.

We hebben gekozen voor het thema 'contact maken met lijden en geluk' en Phap Xa zal ons de helpende hand bieden. Soms lijkt het of ik Thây zelf hoor praten. Phap Xa spreekt net zo kalm en toegankelijk. Een weldaad zoals hij daar zit. Ik probeer me open te stellen voor het huidige moment en toch alert te blijven op het programma en de onderlinge afspraken, zoals de zendo inrichten voor een totale ontspanning, terwijl de anderen buiten loopmeditatie beoefenen. Steeds weer even de adem volgen, dat doet wonderen.

De dag verloopt voor mij in een stroom van aandacht en concentratie. Ruimte voor een gesprekje is er nog niet. In de weken erna komen de reacties los en wat blijkt : iedereen heeft andere ervaringen!

In elk geval hebben we een ontmoetingsdag aangeboden aan gelijkgestemde zielen van Sangha's uit het Noorden en hun belangstellenden. We hebben kunnen genieten van een prachtig huis, een mooie tuin, droog en zonnig herfstweer en de meest verrassende lunchgerechten, die een ieder heeft meegenomen voor het buffet. En ook van samen zingen, luisteren, mediteren, lopen, ontspannen en... van elkaar.

Ik denk aan de eerste woorden van de lezing van Phap Xa : "De kern van de beoefening in het EIAB is de adem volgen."

Tachtig mensen op 28 oktober 2012 in Lieveren en mijn Zelf was erbij.

Anne van Lissa, Sangha Groningen
Liefdevolle verbinding van het hart.


Foto: Gré Hellingman

Wat wil zich ontvouwen?

In januari stonden we in onze Open Hart Sangha (Alkmaar e.o.) stil bij het thema voorbereiden. De aanleiding was een gesprek in de 'kerngroep' over het voorbereiden en begeleiden van een bijeenkomst van de Sangha. Dat doen wij om beurten in tweetallen. Uiteraard brengt dat bij de voorbereiders van alles teweeg. Reden om dit eens ter sprake te brengen in de hele groep. Bij de voorbereiding van deze ochtend werd al snel duidelijk dat het gekozen thema heel makkelijk verbreed (uitgebreid?) kan worden tot tal van andere dingen waarvoor we ons opmaken. "Ik ben eigenlijk de hele dag bezig me te prepareren op van alles en nog wat", merkte iemand op. Nadat de eerste helft van de ochtend in het teken had gestaan van verschillende soorten meditatie in stilte, vertelden de begeleidsters kort iets over hun eigen ervaringen met het thema.

Het uitwerken in Gatha's

Daarna werden de aanwezigen uitgenodigd individueel een gatha over voorbereiden te maken. Gatha's zijn kleine gedichtjes die ons helpen onze dagelijkse bezigheden in volle aandacht uit te voeren. Door een gatha aandachtig op te zeggen of stil te lezen, keer je terug naar jezelf en ben je je meer bewust van waar je mee bezig bent. Ter inspiratie kreeg iedereen de volgende vier vragen uitgereikt:

Hu Ho Hu
Kom aan in het Nu
niet hier zijn verdwijnt
Aandacht verschijnt



Neem één of meerdere situaties in gedachten waarin je in de toekomst iets wilt bereiken of 'neerzetten', b.v. het begeleiden van een Sanghabijeenkomst.

1. Hoe bereid je je daarop voor?
2. Welke stressgevende gedachten, emoties of gedragingen kom je daarbij tegen?
3. Kun je naar een doel toe leven of 'werken', zonder in gedachten al dáár te zijn? M.a.w. kun je je aandacht bij de weg houden?
4. Zo ja, wat helpt jou daarbij/hoe doe je dat?

Maak een gatha die jou helpt om je aandacht bij de weg te houden, dus bij het hier en nu.

Na een kwartier, waarin de meeste mensen druk aan het schrijven waren, was er gelegenheid om in de grote groep te delen wat men had opgeschreven. Bijna iedereen las zijn of haar gatha voor, al dan niet met toelichting. De oogst was zo rijk dat het idee ontstond om de gatha's op te sturen naar *De Klankschaal*. Misschien bieden ze de lezers inspiratie, ondersteuning of een stimulans om hún voorbereidingen rustig en in aandacht te treffen.

Leden Open Hart Sangha

Gatha's

(Voorbereiding voor pianospelen voor een gezelschap.)
In de juiste houding
met een open gehoor
mijn adem voelen en laten gaan
de klanken horen en genieten.

Ik ben mij gewaar van de gebeurtenissen in mijn leven
Ik laat ze voorbij gaan en richt mijn aandacht
op de rijp die glinstert op de takken
Ik heb vrede met mijzelf

Voorbereiden

Elke keer weer
Ga ik met aandacht op weg
Elke keer weer
Ben ik aanwezig bij de ander en mezelf
Liefde, rust en inspiratie
Elke keer weer

Hallo, hé, ik ben er al
met aandacht voor nu
zorg ik vanzelf voor later
wat wil zich ontvouwen?

Voorbereiding

Ik zal beginnen omdat ik het prettig, liefdevol kan doen
Niet moeilijk zoeken, er komt wel iets
Een lichtje komt dichtbij
Angst en kritiek omhels ik
Zo zal alles groeien

(Over mijn angst om met een mond vol tanden te staan tijdens presentaties)
Het gaat beter wanneer ik niet zo ontzettend mijn best doe,
ontspannen en vertrouwen in het moment.
Ik ben krachtig, alle woorden zijn er, ook voor mij.

Mag ik vandaag genieten van elke voorbereiding!
Voorbereiden in het hier en nu
voorkomt chaos in de toekomst.

Wat ik ook doe,
het is góéd,
ík ben goed.

Wat er zich ook afspeelt in mij:
"het is goed"
Ik kijk met mededogen.

Ik bereid mijzelf voor door
met open hart , oren en ogen
van de Boeddha te luisteren
en kijken naar mezelf
en naar dat wat ik wil doen

Als ik op weg ga
wil ik lopen met de Boeddha
kijken met de ogen van de Boeddha
luisteren met de oren van de Boeddha
zijn met wie ik ben

Voor wat er gaat komen:
Het licht in mijn open hart
Wijst de weg.

Ik ben, alleen in dit moment
In mijn voeten, in mij, in het Al
Ik loop, ik beweeg, alles is er Al
Ik ben, het is, ik ben genoeg

Thuis komen in jezelf, zodat je er kunt zijn voor de ander

Ontmoeting van de onderwijssangha

"Wij dromen van een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh, van mensen in en rond het onderwijs die elkaar voeden en ondersteunen in 'mindful teaching'. Wat ons bindt is het werk in het onderwijs. Wij vinden de onderwijsgevende heel belangrijk in het onderwijs. Hij of zij maakt het verschil, hij of zij is de spil, hij of zij bepaalt de kwaliteit van de ontmoeting, de interactie met het kind. Hij of zij bepaalt welke zaadjes in een kind water krijgen. We willen diep luisteren naar de leerkracht in onszelf én naar het kind (in onszelf) en elkaar inspireren om mindful met kinderen om te gaan. "

Zaterdagmorgen 26 januari.

Het is schemerig als ik mijn huis verlaat om naar Tricht te rijden. Inmiddels ken ik de weg uit mijn hoofd. Er is sneeuw voorspeld en hier en daar ligt er nog sneeuw langs de kant van de snelweg.

Vandaag is de tweede bijeenkomst van de onderwijssangha. Zo'n twintig mensen zullen aanwezig zijn. In de afgelopen weken heb ik me voorbereid op mijn bijdrage aan het programma. Ik heb gekeken wat er zoal aan oefeningen en materialen zijn voor mensen in het onderwijs als het gaat om mindfulness. Er is heel wat, heb ik gemerkt; mindfulness is een hype. Ergens las ik in een tijdschrift dat mindfulness een gestripte vorm van boeddhisme is. Dat herken ik wel. De opleidingen voor mindfulness-trainer rijzen de pan uit. We weten dat het goed voor kinderen is en ik ben ook blij dat er aandacht voor is. Het is een beweging die is ontstaan naast alle aandacht voor het cognitieve aspect van het leren. Maar je kunt geen rekenen en taal doen, geen geschiedenis volgen of een werkstuk maken als je druk in je hoofd bent, als je last hebt van stress of als je in paniek raakt door al die toetsen. Ook als leerkracht, als docent kun je pas in verbinding komen met kinderen, als je ruimte hebt in jezelf. De titel van mijn verhaal is dan ook geworden: Om te kunnen liefhebben moet er innerlijk iemand thuis zijn.

Samen oefenen in mindfulness

Wij (dat zijn Tineke Spruytenburg, Claude Acker en ik) hebben er uitdrukkelijk voor gekozen om geen cursus te geven of een opleiding. Wij willen graag een onderwijssangha, waarin we van en met elkaar leren en waar het gaat om liefdevol spreken en diep luisteren. Om thuis te komen in jezelf, zodat je er kunt zijn voor de ander. Waar we oefenen om een dharmaleraar te zijn, zoals Thây benadrukt. Van de mensen die er vandaag zullen zijn, zijn de meesten bekend met de traditie. Er zijn ook mensen die voor de mindfulness komen en die voor het eerst horen over Thây. De eerste bijeenkomst in oktober was inspirerend en voedend en ik verheug me op deze dag.

In Tricht aangekomen, ontmoet ik mijn maatjes Claude en Tineke. De zendo is klaargemaakt, er staan tulpen in de zendo en in de keuken staan de thee en de koffie klaar. Heerlijk.



We nemen nog even het programma door als de telefoon gaat. Het is de eerste afmelding van vandaag. Helaas, een deelnemer geveld door de griep. Er zullen er nog vijf volgen. Uiteindelijk zijn we met dertien mensen. Het maakt in de intensiteit niet uit. Uit het hele onderwijsveld hebben mensen zich opgegeven voor de sangha. Uit het hele land komen de mensen rond tien uur aan. Nadat iedereen geland is, starten we om half elf met de kiezelsteen meditatie. Iedereen heeft op zijn of haar matje vier stenen liggen voor de bloem, de berg, het stilstaande water en de ruimte. Deze meditatie is prachtig te doen met kinderen. Zelf doe ik graag een steentje in mijn zak om te ankeren. Daarna geven we ons weerbericht met een eigen gebaar.

Het gaat er om echt in het hier en nu aanwezig zijn

Dan is het mijn beurt. Ik heb uiteindelijk besloten om geen overzicht te geven van boeken, materialen, sites en dergelijke. Het gaat niet om een methode, het gaat er uiteindelijk om dat we echt in het hier en nu aanwezig kunnen en durven zijn, ook al lukt dat lang niet altijd. En dus vertel ik iets over aandacht, over het volgen van je adem, over terugkomen in het nu, over bewust zijn en ook iets over wat je met kinderen kunt doen. In de deelronde hierna komen prachtige voorbeelden van oefeningen die je kunt doen met leerlingen, met studenten. Maar ook wordt mij duidelijk dat het gaat om kleine stapjes maken en de moed vatten om het aan te gaan met kinderen. En als dat lukt, blijkt het ook te werken of het nu om kleuters gaat of om studenten van het HBO of de universiteit. Noem het mindfulness, noem het ontspanning, stressreductie, adempauze nemen. Het hoeven geen perfecte lessen te zijn, alle kleine stapjes zijn goed. Het is fijn om zo uit te wisselen. We zoeken allemaal en dat werkt heel ondersteunend en inspirerend.

Uitwisseling van ervaringen

Na een korte pauze gaan we naar buiten om onder leiding van Anne wandelmeditatie te doen. Rondom het Vriendenhuis ligt nog genoeg sneeuw. Het ziet er prachtig en verstild uit.

Als tijdens het eten in stilte na ongeveer een kwartier de bel wordt uitgenodigd, blijkt er ook heel veel behoefte te zijn aan het informeel uitwisselen van ervaringen.

Claude begeleidt de Total relaxation. Heerlijk is dat. Ik voel me verkwikt als hij ons vraagt om weer terug te komen naar het huidige moment om de oefening af te sluiten.

Het is inmiddels gaan sneeuwen en het landschap ziet er prachtig uit. Voor de mensen die van ver komen is het minder. Zij moeten straks nog naar huis zien te komen (de dames uit Limburg hebben er vier uur over gedaan om thuis te komen en niettemin schreef een van hen later dat ze niets dan dankbaarheid had ervaren. Dat zijn mooie vruchten van beoefening!).

Willemijn neemt ons mee in het onderdeel hoe we met stress kunnen omgaan. Ze leest een gedicht en doet met ons de drieminutenmeditatie. We delen in drietallen wat we zelf kunnen doen om met drukte en stress om te kunnen gaan. Er wordt volop uitgewisseld, het is een herkenbare situatie.

Aan het eind van deze dag is het tijd voor praktische zaken. Er zal een besloten LinkedIn-groep worden aangemaakt en er worden taken verdeeld voor de volgende keer. Tot slot is het tijd voor het Heerlijk huishouden en een lied en dan zijn we aan het eind van een prachtige dag.

Mocht je je ook willen verbinden aan de onderwijssangha die vier keer per jaar plaatsvindt in het Vriendenhuis in Tricht, stuur een mail naar tin.spruytenburg@gmail.com (van Tineke Spruytenburg).

De laatste bijeenkomst van dit schooljaar is op 29 juni. Op de site van Leven in Aandacht staat nog meer informatie, zoals de data voor het nieuwe schooljaar.

Jacquelien van Galen
Mindful Direction of the Heart



De beste manier om Thây te helpen

Fred, jij bent één van de eerste bestuursleden van de Stichting Leven in Aandacht. Je was ook betrokken bij de oprichting van de boeken stichting Vrede Leven en de Amsterdamse Stichting Vrede Aanraken, en de inhoud van de statuten van de Stichting. Bovendien was je vanaf het begin samen met Eveline Beumkes vele jaren verantwoordelijk voor de vormgeving van De Klankschaal. *Weet je nog hoe jij voor het eerst in contact kwam met Thich Nhat Hanh en de sangha om hem heen?*

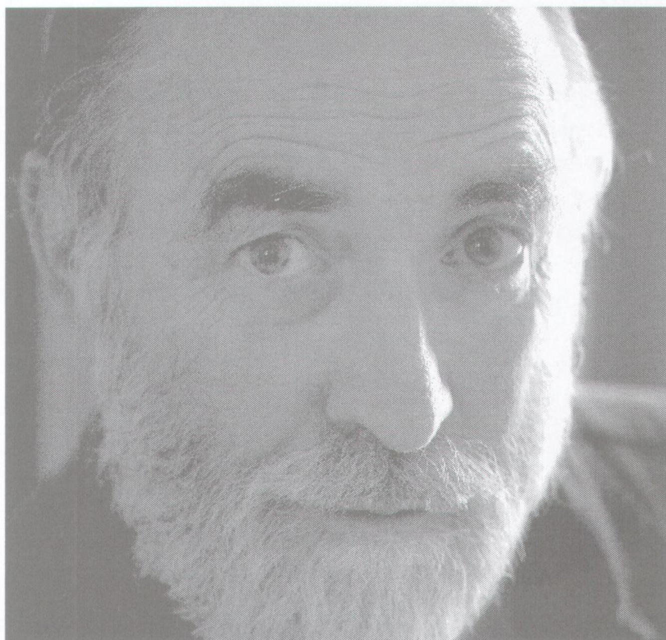
Zenleraar Nico Tydeman maakte me attent op Thich Nhat Hanh. Ik geloof dat Nico degene is die Thich Nhat Hanh het eerste naar Nederland heeft gehaald. Thây heeft toen in de Kosmos een lezing gegeven voor een stuk of tien mensen of zo. Als ik het me goed herinner was dit in 1982, ongeveer zeven jaar na de Vietnamoorlog. Er is een fotootje van Thây met Nico en nog één of twee mensen, daarop ziet Thây er echt heel jong uit.

Ik was altijd al erg geïnteresseerd in meditatie, maar ik kwam voor het eerst in aanraking met dingen vanuit een hindoeïstische achtergrond. De Maharishi was leraar in de transcendente meditatie. Ik ontmoette hem in 1967 toen hij de goeroe van The Beatles was. In 1970 ben ik naar India gegaan, en heb ik een lerarenopleidingscursus bij de Maharishi gevolgd. Daarna ging ik zelf meditatielessen geven. Dit heb ik heel uitgebreid gedaan.

Was mediteren voor jou een vervulling voor wat je zocht?

Het sprak me wel heel erg aan. Het was het eerste waar ik tegenaan liep. Ik was er heel blij mee en vond het leuk. Daarvoor had ik nog een tijdje bij de *School voor Filosofie* gemediteerd, toen *The School of Economic Science* geheten, maar daar waren een aantal dingen die mij minder aanspraken. En natuurlijk kende ik ook Krishnamurti, Nisargadatta. Ramana Maharshi was een belangrijke bron van inspiratie. Thây ontmoette ik pas een tijd daarna, in 1992: de eerste keer was tijdens een winterretraite. Er waren vrij weinig mensen, hij was nog niet zo bekend. Thây gaf lezingen in de eetzaal van The Upper Hamlet, heel klein! Ik weet niet of hij iedereen persoonlijk kende, maar hij kende in ieder geval iedereen van gezicht. Het was veel kleinschaliger en daardoor ook intiemer. Er waren ook veel minder monniken en nonnen, het was een klein clubje. Nu zijn er een paar honderd, toen misschien tien of twintig. Er waren ook geen andere retraitecentra, zoals nu in de Verenigde Staten. Dat was er allemaal nog niet.

Ik was weggegaan bij de Maharishi, een heleboel leraren heb ik afgelopen, maar Thây was de enige die me echt heel erg aansprak: ik vond hem heel aardig! Aardiger dan andere leraren. En wat op mij ook indruk maakte, was dat hij heel bescheiden was. Deze bescheiden man sprak in de jaren '70, tijdens de Vietnamoorlog, overigens wel met de Amerikaanse minister van defensie, McNamara.


Foto: Heleen Verleur

Fred nu

Was zuster Jina eigenlijk al in Plum Village toen jij daar voor het eerst kwam?

Ja, die is er echt al heel lang bij. En zuster Annabel. Die twee vond ik ook heel aardig. En er waren meer monniken. Ik zat natuurlijk in de Upper Hamlet, bij de mannen. In de Lower Hamlet zatten vrouwen en families. In de winter waren er nauwelijks kinderen, in de zomer wel. Met zuster Annabel had ik een goed contact.

Er waren ook dingen in Plum Village waar ik minder enthousiast over was. Eén van de dingen was dat ik een duidelijke behoefte had aan echte stilte, en een echte lange retraite. Iets anders was de manier waarop meditatieles werd gegeven. Als er een nieuwe groep kwam, dan was er een zogenaamde oriëntatie. Zo loop je, zo moet je zitten, ademen, al dat soort dingen. Dan vervolgens werd er nooit aan die mensen gevraagd, later: "Hoe gaat het?" Er werd zonder meer aangenomen dat het van een leien dakje ging. Daarover heb ik het met zuster Annabel gehad. Ik had wel wat suggesties, vanuit mijn achtergrond als meditatieleraar. Ze stond er open voor, om te kijken hoe het verbeterd kon worden. Er is niet zoveel van gekomen om dat uit te werken. Mijn moeder was heel ziek, voor haar heb ik toen veel gezorgd, en daarna kreeg ik Parkinson.

Speelt meditatie nu nog een rol in je leven?

Ja, maar veel minder dan vroeger. Ik heb het gevoel dat ik niet meer goed kan mediteren [Fred heeft al meer dan 10 jaar Parkinson]. Als ik met mijn ogen dicht ga zitten, dan val ik onmiddellijk in slaap. Dat heeft waarschijnlijk te maken met de medicijnen die ik gebruik. Ik vind het op zichzelf heerlijk om een klein dutje te doen, maar ik vind het toch geen meditatie!

Is er verschil te voelen tussen de tijd dat je nog regelmatig mediteerde en nu? Je maakt op mij nog steeds een superrustige indruk!

Ja, dat ben ik ook. Ik heb het idee dat het een beetje aangeboren is. Vroeger suggereerde ik dat ik door meditatie rustiger was geworden, maar eigenlijk kon ik het al. Misschien voelde ik me tot meditatie aangetrokken omdat ik zelf al vrij rustig was. Het was me echt op het lijf geschreven.

Vóór je penningmeester bij de Stichting werd, had je ook nog enige andere beroepen? Kun je er een paar noemen?

Ik was eerst fotograaf, en toen een tijd transcendente meditatieleraar, daarna boekhouder. Het boekhouden ben ik eigenlijk zo'n beetje ingerold.
Ik werkte voor een uitgeverij in Den Haag: uitgeverij Sirus & Siderius. Daar deed ik de lay-out van boeken. Als fotograaf had ik altijd mijn eigen adminstratie gedaan. Bij die uitgeverij was er eigenlijk niemand die dat fatsoenlijk deed, die administratie. Dus toen ik klaar was met de lay-out van boeken, vroegen ze: "Wil je misschien ook eens naar die administratie kijken?" En van het één kwam het ander. Toen kwam er een andere uitgever die me ook vroeg om voor hen de administratie te doen. Veel mensen waren ook bekenden van mij. Ik heb eigenlijk altijd alleen maar voor vrienden gewerkt. Ik heb er nooit reclame voor gemaakt, maar het ging als een lopend vuurtje rond!

Dit is een beetje een gekke vraag, maar ik ga hem toch stellen: welk beroep past het beste bij jou? Of passen ze allemaal bij je. Waar voel je je uiteindelijk het meest mee vertrouwd?

Nou, op een bepaalde manier passen ze allemaal bij me, maar ik vond meditatieles geven het leukst.

Ben je meer leraar of leerling? Of allebei.

Ik voel me het prettigst als ik me kan presenteren als een beginner. Daar voel ik me heel goed bij.

Hoe zie jij het leven van dit moment? Zijn er vaardigheden die je zou willen ontwikkelen?

Ik ben nu bezig om al mijn boekhoudactiviteiten te stoppen. Wat ik ga doen met de vrije tijd die ik dan hoop te krijgen, zal de tijd leren. Ik zou het leuk vinden om weer te gaan fotograferen, dat heb ik vroeger op professioneel niveau gedaan. Ik ben eigenlijk maar heel kort fotograaf geweest, omdat ik de meditatie interessanter vond. Gek eigenlijk: ik heb nooit foto's van Thây gemaakt. Misschien kan het alsnog. Alhoewel: met Parkinson ben ik natuurlijk een beetje bibberig, en beweeg ik me minder makkelijk .. dat is een nadeel.

Er schiet me nu ineens iets te binnen: de laatste paar keer dat ik in Plum Village was, hadden ze ontdekt dat ik goed met geld omging (van het boekhouden) en toen kreeg ik als baantje dat ik het geld moest innen van de mensen die voor de retraite kwamen: het inchecken. Ze betaalden contant, en ik voerde het ook in de computer in de Upper Hamlet. In één van de gebouwtjes was een plek waar ik dit kon doen, daar was ook een bibliotheek. Soms kwam Thây in de bibliotheek en ging daar in boekjes zitten neuzen.

Hij maakte geen praatje. Ik maakte ook geen praatje. Maar we glimlachten naar elkaar.

Wat zou je willen zeggen tegen jongeren die niet weten wat ze met hun leven aanmoeten? Zou je ze meditatie aanbevelen of boksen? Of allebei?

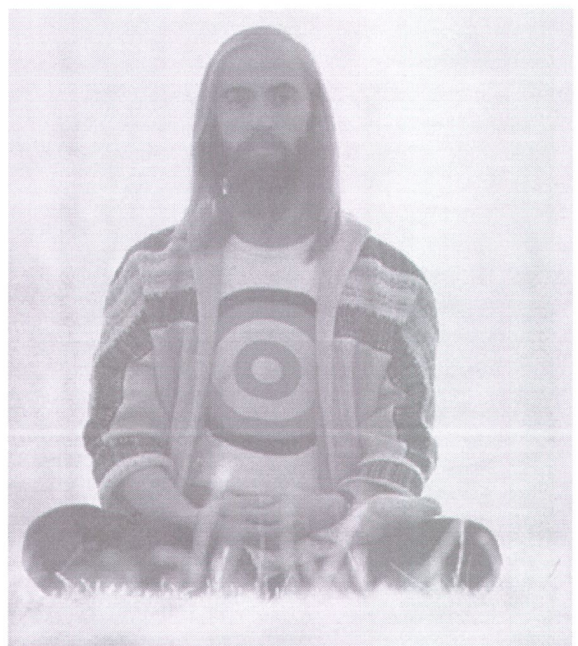
Ik vind het moeilijk om mensen te vertellen wat ze moeten doen. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik eerst mijn eigen leven op orde moest hebben en dat ik dan wellicht een functie kon hebben als voorbeeld. Als mensen erachter zouden komen dat ik mediteer, zonder dat ik daar veel reclame voor maak, zouden ze misschien zelf ook willen mediteren.

Is dat niet een antwoord dat Thây ook had kunnen geven? Jij bent het voorbeeld, zonder dat je het hoeft te vertellen.

Ja, toen ik Thây voor het eerst ontmoette, vroeg ik me inderdaad af: wat zou hij willen dat ik zou doen met mijn leven? Toen bedacht ik dat hij zou zeggen: "Kom naar Plum Village en word monnik." Maar daar had ik geen zin in... Toen dacht ik: wat zou hij dan als twééde ... Hij zou misschien suggereren dat ik Eveline [Beumkes] kon helpen. Eveline deed in die beginperiode bijna alles bij Stichting Leven in Aandacht. Dus toen ben ik haar inderdaad gaan helpen, eerst met basisdingen als een computer kopen, later de website en de financiën. En ik dacht: dit is onder de gegeven omstandigheden de beste manier om Thây te helpen.

Heleen Verleur
Amsterdam, augustus 2012

Foto: Peter Mokveld



Fred toen

Het monster en de Koning

Dit verhaal vertelde een jonge non aan studenten van een universiteit in de Verenigde Staten.

Er was eens een koning die met zijn hofhouding op staatsbezoek ging in een nabijgelegen koninkrijk. Hij vroeg de kok, de kamerheer en een van de dienstmeisjes om op het paleis te passen en reisde af.

Toen de koninklijke stoet bestaande uit ridders te paard, een gouden koets en hele rijen andere rijtuigen met mensen, cadeaus en een voorraad eten voor onderweg, goed en wel achter de heuvels verdwenen was, daalde een groen slijmerig monster het pad naar het paleis af.

Bij de paleispoort aangekomen, trommelde het monster met beide vuisten op de deur. De kok, de kamerheer en het dienstmeisje kwamen aangesneld in de veronderstelling dat er een boodschapper van de koning voor de deur zou staan om een of ander vergeten geneesmiddel of geschenk te halen. Ze deinsden geschrokken achteruit toen ze zagen wie hun bezoeker was.

Het monster maakte slim gebruik van de schrik en denderde langs de drie naar binnen. Het liep recht naar de troonzaal en plofte neer op de zetel van de koning, een glibberig spoor van groen slijm achterlatend op het prachtige rode tapijt.

Het monster groeit

De kok, die zo'n brutaliteit niet gewend was en kookte van woede, haastte zich achter het monster aan waarbij hij nauwlettend om de slijmsporen heen liep.

"Wie denkt u dat u bent", schreeuwde hij tegen het monster op de troon, "verlaat onmiddellijk het paleis en kom nooit meer terug! U bent hier ongewenst! ER UIT...." deed hij zijn schoolmeester na, voor het geval het monster zijn – geschreeuwde en toch beschaafde – taal niet zou begrijpen. Hij keek het monster aan en deinsde opnieuw achteruit; het was minstens anderhalf keer zo groot als toen het was binnen gekomen.

Op dat moment voegde de kamerheer zich bij hem; hij stond te trillen van ergernis over zoveel onbeschaamdheid. Kamerheren zijn over het algemeen heel nette mensen met een gezicht dat uitdrukt hoe voornaam ze zijn. Deze kamerheer van de koning zag er helemaal niet zo gewichtig en voornaam uit, in tegendeel. Het leek wel of er stoom uit zijn oren kwam en zijn gezicht was bol en knalrood, zo woest was hij. "Wel heb ik ooit", begon hij, "de brutaliteit! Ga ONMIDDELIJK van die troon af, onbeschaamd sujet!" schold hij in zijn verfijnde taal. "Ik.... ik .... Ik zal...." stotterde hij er nog achteraan, want hij zag hoe het monster voor zijn ogen opzwol en nog groter werd. De slijmerige ledematen hingen aan alle kanten over de deftige armleuningen van de troon en het wapen van de koning dat hoog op de rugleuning prijkte was niet langer zichtbaar.

Met grote ogen staarden de kok en de kamerheer naar het monster toen de deur van de troonzaal opnieuw openging en het kamermeisje binnen kwam. Ze stierde in de richting van de troon, zwaaide vervaarlijk met een zwabber en schreeuwde zo hard als ze kon: "Ben je nou helemaal van de ratten besnuffeld. Scheer je weg, vieze slijmjurk." Plotseling stond ze stokstijf stil en hield haar adem in, want het monster op de troon groeide zo hard dat zijn hoofd, of wat daar voor door moest gaan, het plafond raakte. De drie dienaren van de koning rende in paniek de troonzaal uit en verborgen zich in nissen en kasten uit angst dat het monster naar hen op zoek zou gaan

Het einde van het monster

Niet lang daarna keerde de koning van zijn reis terug. Hij liep vrolijk zijn paleis binnen, rechtstreeks naar de troonzaal waar hij zo graag zijn tijd verdeed.

Hij opende de deur en zag dat zijn zetel werd ingenomen door een enorm groen, glibberig, slijmerig figuur. "Goedemiddag waarde vriend", verwelkomde de koning zijn ongenode gast, "Wat een eer dat u ons koninkrijk een bezoek waardig acht." Het monster leek een klein beetje te krimpen maar zei niets terug. Daarop liet de koning de kok, die was achtergebleven om voor het paleis te zorgen, bij zich roepen en vroeg hem of hij hun gast al een vorstelijke maaltijd had geserveerd. De kok keek de koning een moment verbaasd en verschrikt aan en stamelde: "Neen, uwe majesteit, dat heb ik niet. Ik....." De koning liet hem niet uitspreken en beval hem onmiddellijk zorg te dragen voor een feestmaal ter ere van deze bijzondere gast, die bij het horen van de woorden van de koning flink kleiner was geworden. Het familiewapen van de koning was weer zichtbaar.

De kok ging aan het werk en de koning ontbood de kamerheer. "Beste kamerheer," sprak hij, "heb je de beste slaapzaal voor onze hooggeëerde gast in orde laten maken?" De kamerheer liep bijna paars aan en had moeite om zich aan de etiquette te houden toen hij de koning antwoordde. "Neen, hoogheid", was alles wat hij kon uitbrengen. "Ga dat dan NU doen", beval de koning zijn kamerheer. Het monster kromp inmiddels zo dat zijn voeten de grond niet langer raakten.

Toen liet de koning het kamermeisje komen en gaf haar zonder omhaal te kennen dat zij direct zorg moest dragen voor een ordentelijke omgeving voor de belangrijke bezoeker. Het kamermeisje wist nu niet hoe ze de koning moest aanspreken en ze boog dus maar zo diep als ze kon, om aan te geven dat ze zou gehoorzamen aan de wil van de koning.

Op het moment dat zij zich weer oprichtte verdampte het laatste restje van het groene, slijmerige, glibberige monster en er bleef niet meer dan een groen plasje achter op de troon van de koning. Snel poetste het meisje het plasje weg en liep achteruit de zaal uit, zoals het hoort als je in gezelschap bent van een groot vorst.

Hoe komt het denk je, dat het monster groeide en kromp? Herken je dit monster in jezelf of in anderen?

Teken jouw innerlijke monster eens en verzin als de tekening af is hoe je mindful om kunt gaan met deze sterke gevoelens in je. Teken dan de meester die het monster kan bedwingen. Misschien kun je een foto van de tekeningen opsturen naar de redactie, zodat wij er ook van kunnen leren. ❅

De dieren voeden in de Maanhoeve

Ik ben met mijn moeder tussen Kerst en Oud en Nieuw een weekend naar een familieretraite gegaan. Dat was heel erg leuk. Wij werden van station Emmen opgehaald door Wim (hij had de retraite samen met Ida georganiseerd).

Toen wij aankwamen bij de Maanhoeve (de boerderij waar wij logeerden) kregen wij lekkere soep en brood. Na het eten was er een korte introductie over alles wat wij zouden gaan doen en over de regels. Daarna was er een meditatie. Ik ging naar beneden naar de kinderzendo, waar ik andere kinderen heb leren kennen. Toen moesten wij naar bed.

De volgende morgen werden we om 7 uur gewekt door Wim en Ida. Ze liepen zingend door de gang, een hele fijne manier om wakker te worden! Daarna ging ik met de andere kinderen de dieren voeren. Er waren konijnen, kippen, pony's en varkens. Later was het ontbijt en moesten wij voor de helft van de tijd stil zijn. Eerst begreep ik dat niet maar ze legden uit dat je meer bewust kan zijn van wat je eet en daarom moet je in stilte eten.

Ik ging met een nieuwe vriendin de pony's uitlaten en dat was heel erg leuk. Later gingen we allemaal naar een schaapskudde, wij mochten herders zijn. Dat was super leuk en er was ook een schaap dat je kon knuffelen. Toen wij terug gingen naar de Maanhoeve kregen wij lekkere appeltaart met slagroom van Ida, mmmm....... lekker!

Er waren stroblokken in de loods. Daar hebben we hutten mee gebouwd en nog veel meer leuke dingen. Bij het avondeten moesten wij weer voor de helft stil zijn om bewust te zijn van wat je eet. Na het eten was er een heel gezellig kampvuur. Toen moesten de kinderen naar bed.

We werden om 7 uur weer door Wim en Ida wakker gezongen en deze keer moesten we buiten een loop meditatie doen. Het was heel koud en ik kon me niet echt concentreren. Toen gingen we de dieren voeren en heb ik de pony's weer uit gelaten. Na het ontbijt oefenden we een muziek optreden. Voor mij was dat heel erg makkelijk, want ik bespeel al twee instrumenten. Het weekend is voorbij gevlogen! Er was zo veel te doen, dat ik het niet allemaal heb opgeschreven.

Hoogtepunten: De schapen hoeden, nieuwe vriendinnen, stroblokken en de pony's uitlaten.

Ik ga volgend jaar weer, zo leuk was het!

Roisin



Roisin met de dieren in de Maanhoeve

Mijn vader Klaas,mijn moeder Ria, mijn broer Simon, en ik (Josephine) zijn naar de Maanhoeve geweest. Het was heel leuk (iedereen vont het leuk). Ik heb met Tara gespeeld en met Lisa de hond. We hadden een fijne kamer. En we vonden het wandelen naar de schapen heel leuk.

Josephine

In het onbekende stappen

We zijn weer terug in Vietnam, Han en ik. Dit keer zijn we hier met een missie: Beginnen met het opzetten van het Seedling project. Over twee weken komen ook Patrick, Giulia en Thao aan en is ons team, The World We Are, compleet. In de tussentijd zullen Han en ik alvast voorbereidingen treffen en met onze partners praten over de mogelijkheden. En natuurlijk ook genieten van heerlijke mango smoothies, watermeloen sappen, loempia's, pho en ander lekker eten en drinken.

De eerste dag ploffen Han en ik neer op een van de comfortabele banken in de lounge van een groot hotel. Zo, even een goeie plek om samen te brainstormen over en te plannen voor de komende weken. Terwijl we daar zo comfortabel zitten gaat ons gespreksonderwerp in de richting van ons gevoel van ongemak, niet comfortabel: Wat doen we hier? Waarom zijn we op deze reis gegaan terwijl we in onze veilige en vertrouwde omgeving thuis hadden kunnen blijven? Onze vrienden, de zaadjes van angst en twijfel manifesteerden zichzelf in dat moment. We stappen totaal in het onbekende. We weten niet hoe de toekomst eruit ziet, van ons project, van ons eigen leven. En we weten niet zoveel van het opzetten van een project. Best eng, om dan zomaar in het diepe te springen!

Maar wat gebeurt er als we ons perspectief eens omdraaien? In plaats van angst te hebben voor het onbekende, worden we blij van een oceaan aan mogelijkheden die we voor ons hebben liggen. In plaats van onszelf te begrenzen door twijfel over onze eigen toekomst, verbreden we onze horizon door uit te reiken naar anderen. Zo maakt angst plaats voor compassie en liefde.
We zijn klaar om in het nu nog onbekende te stappen, we zijn er klaar voor om van het leven te leren, we zijn klaar voor het Seedling avontuur!

Het team en het project

Natuurlijk doen we dit werk niet alleen. We zijn dit keer naar Vietnam afgereisd om te beginnen met het opbouwen van een solide en stabiel team in Vietnam, te kijken wat precies de mogelijkheden zijn en een start te maken met het leren kennen van de mensen in het dorp waar het project gaat plaatsvinden. Tijdens onze vorige reis naar Vietnam hebben we kennis gemaakt met Wake Up Sangha's in Vietnam. Veel van deze jongeren zijn enthousiast om samen met ons iets op te zetten. Ook werken we samen met een team van duurzame architecten, die ons een van hun 'groene' gemeenschapshuizen hebben aangeboden voor ons project: de locatie hebben we dus al gevonden!

Tijdens ons eerste gesprek die week met een van de architecten, wordt al snel duidelijk dat business in Vietnam er heel anders aan toe gaat dan in Europa. Alles kan om de haverklap veranderen. Ons eerste plan, om een school op te zetten, was onmogelijk. De regering had een maand eerder besloten al het onderwijs te centraliseren en er waren maar drie kinderen in het dorp die jong genoeg zouden zijn om naar een kleuterschool te gaan. We moeten ons project aanpassen aan de reële en lokale omstandigheden. Onze aspiratie, doel en benaderingswijze blijven hetzelfde. Alleen de vorm verandert, evolueert, tegelijk met ons diepere begrip van de realiteit hier, in Vietnam.

Geïnspireerd door de geschiedenis van Plum Village en de Order of Interbeing, dat begon als de SYSS (School of Youth for Social Service) tijdens de Vietnam oorlog, willen we gezamenlijk manieren vinden om de beoefening volledig te integreren in ons werkleven. En hoe kunnen we dat beter leren dan door te doen? Door zelf samen te werken aan een project?

Thây vertelt ons altijd dat de beoefening gaat om het cultiveren van brotherhood en sisterhood. Een van de steeds terugkerende onderwerpen in zijn dharmatalks is het begrip 'interbeing', iets dat we kunnen leren te ervaren door in gemeenschap te leven en te oefenen. Ons te verbinden met elkaar, met onze broers en zussen op het pad, met onze medemens overal op aarde. Thây is hier ongelofelijk duidelijk in: "I've been a monk for 65 years, and what I have found is that there is no religion, no philosophy, no ideology higher than brotherhood and sisterhood. Not even Buddhism."

Dit is dan ook ons hoofddoel en onze belangrijkste oefening: brotherhood en sisterhood opbouwen en cultiveren, in ons eigen team hier in Europa en met onze partners en mensen die we ontmoeten in Vietnam en andere landen waar we komen.

The Peaceful Bamboo Family

In Vietnam hebben we ook de kans genomen om te leren van al bestaande organisaties en projecten. Zo hebben we onder andere 'The Peaceful Bamboo Family' van de organisatie Eurasia bezocht, een leefgemeenschap van vocationele training voor geestelijk gehandicapte jongeren in Hue, opgezet door Dharmaleraren Lisi Ha Vinh en Tho Ha Vinh. Hun team benadrukt het belang van teambuilding. Met een solide, begaan en bekwaam team zal het project een succes zijn.
Om dit advies gevolg te geven hebben we terug in Hanoi een drie-daagse workshop georganiseerd met de Wake Up Hanoi Sangha, de architecten en ons The World We Are team. Het doel was: een conversatie en denkproces starten over onze collectieve visie voor het project.

Tijdens deze drie workshop avonden hebben we elkaar beter leren kennen door het delen van onze wensen, drijfveren en ideeën als groep (Wake Up Hanoi, de architecten, The World We Are) en individueel door gemengde groepsactiviteiten waarin we stilte en naar binnen gaan combineerde met het delen van onze gevoelens en ideeën in een kleinere groep, creatief tekenen

en het verbinden van onze ideeën op grote gezamenlijke vellen en het grafisch verbinden van onze uiteindelijke visies.

Het waren drie vreugdevolle en inspirerende dagen waarin we een eerste gevoel van verbondenheid en teamwerk hebben gecreëerd. Geweldig om te zien hoe makkelijk het is om de beoefening van mindfulness mee te brengen naar een dergelijke workshop en iedereen te kunnen laten ervaren wat een waardevolle toevoeging dit kan zijn op de werkvloer. Voor ons en de Hanoi Sangha als beoefenaars en voor de architecten die nieuw waren met de beoefening een mooie ervaring!

Toen werd het toch echt tijd om naar het dorp te gaan waar we ons project willen opstarten en daar een tijdje te verblijven in het gemeenschapshuis. Wat een verandering van het drukke Hanoi met al het verkeer, de brommers en scooters die op drukke kruispunten zonder regels zich met elkaar vermengen en op de een of andere manier de overkant bereiken, net een school vissen die zich soepel door het water beweegt. Vanaf het gemeenschapshuis, dat op een heuvel staat, hebben we een prachtig uitzicht op de omgeving. Groen, groen en nog eens groen! De eerste nacht is het toch wel fris en ik slaap slecht. Zodra de zon opkomt sta ik op en ervaar een adembenemende zonsopgang! Het aantal hanen dat ik hoor kraaien in de omgeving is verbazingwekkend. Van alle kanten, ver weg en dichterbij, worden we opgeroepen om op te staan, wakker te worden en deze dag weer in volledige aanwezigheid te beleven.



Tijdens een bijeenkomst met verschillende groepsleiders van het dorp horen we welke zorgen en interesses de bewoners hebben. Met veel passie wordt ons verteld hoe een bedrijf een stuk grond in hun dorp heeft opgekocht en de heuvel afgraaft, waardoor erosie ontstaat. Zorgen voor de natuur is hier op het platteland een normaal gegeven. Iedereen in het dorp leeft gedeeltelijk van eigen geproduceerde groenten, honing of zelfs biodiesel! Na deze bijeenkomst maken we ons wel zorgen dat we op deze manier alleen maar te horen krijgen wat de dorpshoofden voor een mening hebben en dat het moeilijk wordt om ook met anderen in aanraking te komen. Maar al snel krijgen we door dat dit niet het geval zal zijn. 'S Avonds worden we bezocht door een groep jongeren uit het dorp die vaker samenkomt bij het gemeenschapshuis en ons graag wil leren kennen. Overdag komen een paar kinderen langs met buffalo's die ze elke dag door de omgeving meenemen op zoek naar voedsel. Deze kinderen van een etnische minderheid leert ons hoe we met riet bepaalde dingen kunnen vlechten.

Ook wordt er enthousiast gereageerd op onze uitnodiging voor het rosefestival: moederdag in Vietnam. Er wordt volleybal gespeeld met een zachte bal met het team van oma's uit het dorp en met de kinderen. Tegen de tijd dat we weg gaan (twee van ons al iets eerder, de rest blijft een extra week) valt het afscheid moeilijk. Vriendschappen zijn gevormd. Ons eerste doel is bereikt!

Wel iets dat we nu moeten gaan onderhouden. Sinds we weer terug zijn in Europa is er al een dag van aandacht georganiseerd voor de kinderen in het dorp door de Hanoi Sangha. We willen hier een regelmatig evenement van maken in het dorp.

De visie voor het Seedling project is om duurzaam leven te stimuleren en tegelijkertijd de leefomstandigheden van de dorpelingen te verbeteren. Zorgen voor de buiten omgeving zal een focus zijn, maar ook zorgen voor onze innerlijke omgeving hoort daar naar onze mening bij. Omdat het voor ons allemaal nieuw is, willen we klein beginnen zodat we kunnen leren terwijl we bezig zijn. We beginnen met het organiseren van een dag van aandacht voor kinderen, en het opzetten van een biologische gemeenschapstuin in het dorp. Zo kunnen

we zien hoe de samenwerking verloopt en hoe onze ideeën er in de praktijk uitzien. Het is voor ons namelijk erg belangrijk dat we met de lokale bewoners werken, en niet voor hen. De inspiratie en actie moet van binnenuit komen, van de gemeenschap zelf, zodat een gevoel van verantwoordelijkheid voor de eigen gemeenschap gestimuleerd wordt. Zodat het ook functioneert zonder onze aanwezigheid.

Op de langere termijn willen we doorgroeien naar een project dat duurzaamheid ook buiten het dorp stimuleert, als voorbeeldfunctie met de dorpelingen als belangrijkste deelnemers hieraan.

Onze eerste stappen

Community, brotherhood en sisterhood vormen een ideaal en een manier om dat ideaal te realiseren. Door op deze manier samen te werken, maar ook te spelen, geluk en verdriet te delen, en gewoon onze vriendschappen te onderhouden, willen we ons doel belichamen. Tijdens mijn reizen naar Vietnam en andere landen werd ik steeds weer geraakt door de vreugde en het gevoel van verbondenheid dat het leren kennen van nieuwe vrienden aan de andere kant van de wereld met zich meebracht. Elkaar ontmoeten vanuit ons mens-zijn, vanuit ons hart maakt het mogelijk om elkaar te leren begrijpen, en de kleine acties die voortkomen uit liefde en mededogen te herkennen. De gastvrijheid, de vele vele glimlachen en warme welkoms, de openheid en kleine gebaren van behulpzaamheid hebben me diep geraakt. En hier ligt voor mij ook de drijfveer om bij te dragen aan meer bewust zijn van het feit dat we een human family zijn op deze aarde en hier samen leven.

Tot slot de woorden van Br. Phap Linh, tijdens de UK Wake Up tour in 2011. IN een Q&A sessie met als thema sociaal en ecologisch activisme is waar ons Seedling avontuur begon: "If it's possible not to compromise the means to the ends, then I think we're going in a good direction. Because the only thing the future is made of is the present moment. And in order to assure a beautiful future, all we have to do is take care of this moment. And in that sense we can see that as soon as we take the first step on the path we've already reached the destination. So we better be careful, what is that first step? Are we going in the right direction?" ❁

Aan de Orde van Interzijn

In Nederland is de groep mensen die de 14 aandachts-oefeningen hebben aangenomen als richtsnoer voor hun leven, groeiende. Samen vormen zij de Nederlandse afdeling van de internationale gemeenschap die onze leraar Thich Nhat Hanh in de zestiger jaren van de vorige eeuw heeft opgericht. Ordeleden ontplooien met elkaar en individueel activiteiten die gericht zijn op Sangha bouwen. In deze rubriek delen we wat er zoals ***aan de Orde*** *is (geweest). Door Tineke Spruytenburg*

De 14 oefeningen en het dagelijks leven

Elke keer als onze Sangha de 14 aandachtsoefeningen leest en we met elkaar delen wat de vragen, de toepasbaarheid en de vruchten zijn van het omgaan met die oefeningen in ons dagelijks leven, vinden we allemaal nieuwe inspiratie en inzichten om ons te verrijken. Ieder op eigen wijze, geheel in lijn met de tweede en de derde oefening – respectievelijk 'niet gehecht zijn aan opvattingen' en 'vrijheid van denken'.

Nadat Thây in de winter van 2006 de 14 oefeningen aan mij overdroeg, is de invloed ervan op mijn leven steeds concreter geworden en dat proces is nog altijd gaande. Het is als een eindeloos pad dat ik met vreugde loop. De oefeningen zetten me beurtelings aan tot actie en tot niets doen, delen ervan worden omgezet in zichtbare concrete resultaten en bij andere vervaagt juist wat tastbaar leek. Sommige oefeningen stimuleren me om te praten en van andere word ik sprakeloos.

Een voorbeeld: ik ben enthousiast en vindingrijk in het besparen van energie. Dat past goed bij het ideaal van de vijfde oefening: 'eenvoudig en gezond leven' en bij het streven niet te nemen wat niet van mij is (dertiende oefening: 'vrijgevigheid') of in moderne taal, het klein houden van mijn ecologische voetafdruk.

Elke maand noteer ik mijn energieverbruik (gas en elektra) en als ik schommelingen zie, zoek ik naar wegen om mijn gedrag aan te passen. Zo kwam ik er eind december achter dat ik wel erg veel gas had verstookt. Ik sprak mezelf toe – een beetje bestraffend, dus niet geheel in lijn met de oefening over liefdevol spreken – en paste mijn gedrag aan. Des te groter was de schok toen eind januari bleek dat mijn verbruik was toegenomen. Koortsachtig zocht ik verklaringen en kon er geen vinden waar ik greep op had. Ik belde een lokale verwarmingsmonteur en voelde dankbaarheid voor zijn kennis en kunde. Hij controleerde de installatie op alle mogelijke punten, deed gelijk een onderhoudsbeurt en verzekerde me ervan dat er niets te vinden was.

Het is nog geen week later en ik heb hard mijn best gedaan om iets van het hoge verbruik te compenseren door minder te stoken, bewuster om te gaan met warm water en ander energiebesparend gedrag. Mijn denken is nog niet gestopt want ik merk keer op keer, dag na dag en in mijn dromen dat ik me zorgen maak. Dan neem ik de zevende aandachtsoefening tot mij: 'hier en nu gelukkig zijn'! ❁

Van elkaar leren

Dag van aandacht in Nijmegen

Foto: Davey Hoppema



Op 22 december was er een dag van aandacht in Beek-Ubbergen bij Nijmegen voor zowel Wake Up als de reguliere Sangha van Nijmegen. De dag van aandacht vond plaats op de plek waar de reguliere Sangha altijd samenkomt en ook op hun vaste dag (zaterdag). Dus in feite sloot Wake Up die dag aan. Bij de reguliere Sangha zijn jonge(re) mensen natuurlijk ook altijd welkom, maar op de een of andere manier vinden maar weinig jonge mensen de weg naar deze Sangha. Wake Up en regulier blijven vrij strikt gescheiden. Om de banden tussen de Sangha's wat aan te halen was de gedachte ontstaan om een dag van aandacht te organiseren die expliciet voor beide Sangha's zou zijn en waarbij er namens Wake Up ook iemand betrokken zou zijn bij de organisatie.

Uitwisseling en leren van elkaar

Omdat ik bij beide Sangha's hoor, weet ik dat de energie en sfeer van de twee Sangha's echt verschillend zijn. In de reguliere Sangha (door Wake Uppers ook wel grote-mensen-Sangha genoemd) is de sfeer rustiger, stiller en serieuzer, maar (vergeleken met Wake Up) voor mijn gevoel soms ook wel wat mat en tam, en meer ingehouden. Wake Up is anders, levendig, dynamisch, enthousiast, vrolijk, bruisend, met een heel sterk Sangha-gevoel, maar soms ook wel eens wat *te* gezellig en dan zou naar mijn smaak wat meer structuur en rust goed zijn. En er is natuurlijk een reden dat Wake Up bestaat, en die zie ik elke keer dat ik er bij ben: juist doordat Wake Up voor jongeren en door jongeren is, ontstaat er een plek en een energie waar veel studenten, ex-studenten en andere jonge mensen zich erg thuis voelen, aansluiting vinden en zich veilig, geaccepteerd en begrepen voelen. Tegelijkertijd heeft zo'n leeftijdsgrens voor veel mensen denk ik ook wel iets geks. Ik herinner me heel goed van voordat ik bij Wake Up kwam dat ik zo'n leeftijdsgrens ook maar een vrij onsympathiek idee vond ,maar toen ik uiteindelijk een keer bij Wake Up ging kijken was ik direct verkocht. Ikzelf vind het heel mooi en goed als er uitwisseling is tussen de Sangha's. Daarom ben ik erg enthousiast over deze dag en vond ik het leuk om het mee te organiseren.

Het was een hele mooie dag, de laatste zaterdag voor kerst, dus voor veel mensen was het de eerste dag van de vakantie. We deden samen zitmeditatie, loopmeditatie, mindfull bewegen, een total relaxation, een wandelmeditatie buiten in de prachtige bossen van de heerlijkheid Beek; we zongen en er was een ritueel waarin lichtjes werden aangestoken. Het was een flinke groep, in totaal een man of 40, waaronder ook een groepje Wake Uppers. Alhoewel de Wake Uppers duidelijk in de minderheid waren, was het verschil in sfeer bij de grote-mensen-Sangha voor mij heel duidelijk voelbaar; de blije, sprankelende energie van Wake Up bleek aanstekelijk. Ik zag dat mijn mede Wake Uppers het een heel fijne en mooie dag vonden en zich erg welkom voelden, en ik zag bij mijn Sangha-genoten van de reguliere Sangha ook een enthousiasme dat ik daar niet vaak zo heb gezien. De grote-mensen-Sangha kwam ook meer los en ik zag dat velen er echt van genoten.

In ultieme zin 'interwaren' de beide Sangha's natuurlijk altijd al, maar ik vond het heel mooi om op die dag dat interzijn in meer concrete zin gestalte te zien krijgen, door samen een dag door te brengen, door elkaar een beetje te leren kennen, en door van elkaars aanwezigheid te genieten. Wat mij betreft is dit zeker voor herhaling vatbaar.

Zelf heb ik ook erg van de dag genoten, van het enthousiasme, de openheid en de saamhorigheid. Ik vond het heel mooi om mijn twee Sangha's zich daar te zien mengen. Sommige mensen voelden na die dag ook weer echt dichterbij (met een aantal mensen bijvoorbeeld voor het eerst geknuffeld), en het is heel fijn om die banden sterker te voelen worden. En daarmee word ik me meer en meer bewust van de rijkdom van het deel uitmaken van een Sangha (of zelfs van twee).

Willem Woertman
Solidarity of the Heart

De verbinding met anderen voelen

Tien vragen en antwoorden vanuit het hart aan Verena Böttcher

Waar word je hart blij van?
Ik kan heel blij worden van veel dingen, dat is wel een luxe denk ik. Onder andere van een activiteit voor Wake Up verzinnen met vrienden en dan merken dat het anderen echt inspireert en positieve energie geeft.

Welke wake up song zing je met een vol hart?
"Joy" zing ik heel graag, maar "Oh fill my heart" mag hier natuurlijk ook niet ontbreken. Het is mooi als je een lied kunt vinden wat op dat moment precies past. Ik zing soms een lied bij het Dharma delen als woorden tekort schieten.

Welke aandachtsoefening spreekt je hart het meest aan?
Alle aandachtsoefeningen zijn voor mij met elkaar verbonden. Maar de vierde spreekt me het meest aan, vanwege de nadruk op het begrip hebben voor je eigen lijden. Voor mij was dat echt een eye-opener, ik was altijd erg gericht op het begrijpen van het lijden van een ander.

Wat is een film naar je hart?
Ik ben me tegenwoordig erg bewust van wat een film met me doet. *Pay It Forward* is me bijgebleven als een hele bijzondere, inspirerende film. Ook hou ik van de humor zoals in *Pirates of the Carribean* (een beetje bizar), of *Intouchable* (net fout, maar heel menselijk).

Wie doet je hart sneller kloppen?
Als iemand me een spiegel voorhoudt, me ineens de wereld van een hele andere kant kan laten bekijken, dan vind ik dat heerlijk! Daar wordt ik heel blij van.

Welk boek inspireert je hart?
Op dit moment lees ik toevallig *Cultivating the Mind of Love* van Thich Nhat Hanh. Bepaalde thema's komen in meerdere van zijn boeken terug en elke keer leert het me toch iets nieuws. Verder lees ik graag boeken van Terry Pratchett. Hij speelt geweldig leuk met taal.

Welk retraite moment verlicht nog altijd je hart?
Een mooie middag was toen ik het kinderprogramma begeleidde in 2011 tijdens de retraite van Thây. We zouden in de appelboomgaard les krijgen van een vriend over de bomen en de vogels, maar het regende heel hard en we hadden te weinig paraplu's. Uiteindelijk heb ik de kinderen in tweetallen laten wandelen onder één paraplu en laten oefenen in Loving Speech & Deep Listening, zodat ze beiden tevreden en droog zouden blijven. Daarna hebben we onder een grote boom liedjes gezongen (o.a. 'Staan als een boom') en tot slot hebben we op zolder spinnenwebben geteld en 'geheimen' uitgewisseld. De tijd vloog voorbij!

Welk muzieknummer is heel bijzonder voor je hart en waarom?
De tekst is voor mij even belangrijk als de muziek en de stem waarmee het lied gezongen wordt. *Water the Good Seeds* van Sr. The Nghiem (gedownload van de Plum Village website) is voor mij mijn beoefening in een notendop. Ook is het bijzonder omdat mijn kinderen elke avond vragen of ik het wil zingen voor het slapen gaan en ik het laatst (in delen) bij een Wake Up Retraite heb gezongen als begeleide meditatie.

Vertel iets verrassends over je hart?
Wat ik het fijnst vind is verbinding met anderen kunnen voelen vanuit een open hart. Maar ik kan dat alleen als ik ruimte in mij en om mij heen voel. Voor die ruimte heb ik de stilte en rust nodig, om alles te laten bezinken. Net als de versgeperste appelsap waar Thây het vaak over heeft. Als je die een tijdje laat staan, wordt het troebele vocht helder. Je hoeft er niets voor te doen, het pulp zakt vanzelf naar beneden. Als ik in rust en stilte mijn helderheid en de ruimte in mijn hart weer heb gevonden, zoek ik weer anderen op om me met hen te verbinden. Er is dus een levendige, enthousiaste Verena en een stille, ingetogen Verena. Tijdens een retraite zit de stille Verena ergens met een kop thee uit het raam te kijken, terwijl de levendige Verena zingt, danst en lacht met anderen. Dat ben ik allebei.

Noem een favoriete (harts)quote?
Zonder twijfel is dat: "Be the change you wish to see in this world" [Mahatma Gandhi]. Mijn uitdaging is het om het zijn belangrijker te gaan vinden dan het doen. Dat wil ik nog wel eens vergeten.

Interview door Davey Hoppema


Foto: Davey Hoppema

Donateurs bedankt!

St. Leven in Aandacht heeft in 2012 in totaal 75.000 euro ontvangen aan donaties. Wij willen hiervoor al onze donateurs uit het diepst van ons hart bedanken. Jullie bijdragen stellen ons in staat ons werk voor de Sangha van Thich Nhat Hanh te intensiveren. Het jaarlijkse donatiebedrag is sinds 2009 bijna verdubbeld.
De donaties werden ontvangen voor:

- Vietnamprojecten: 40.257 euro
- St. Leven in Aandacht zelf: 29.873 euro
- Renovatie EIAB: 4.358 euro

De bedragen voor de externe doelen worden zonder bemiddelingskosten doorgegeven. Voor de Vietnamprojecten betreft dit het Maitreyafonds in Duitsland (kleuterscholen) en Eurasia in Zwitserland (gehandicaptenonderwijs).

Uit haar eigen budget gaf de stichting in 2012 ook donaties, bijvoorbeeld aan Plum Village voor de renovatie van Lower Hamlet en aan de jongeren van Wake Up. Later in het jaar verschijnt ons jaarverslag, dat op deze website zal worden gepubliceerd.

Nieuw project in Vietnam: Peaceful Bamboo Family

Dankzij de hoge opbrengst van de donatiecampagne kan het aantal gesteunde projecten in 2013 van twee naar drie worden uitgebreid. Het nieuwe project, de Peaceful Bamboo Family is in 2009 gesticht in de stad Hué in Centraal-Vietnam. Het is een centrum voor beroepsopleiding en tevens woongemeenschap voor jongvolwassenen met een verstandelijke of lichamelijke beperking. Momenteel wonen er dertig jongeren in het centrum. De jongeren leren sociale vaardigheden door het gemeenschapsleven, waarin veel aandacht uitgaat naar een vriendelijke en respectvolle omgang. Bovendien krijgen de jongeren onderricht in allerlei soorten ambachtelijk werk in en rondom het huis: werken in de biologisch-dynamische groentetuin, het produceren voor de verkoop van jams, ijsjes en vruchtendranken en het verrichten van lak- en schilderwerk. Er zijn ook gastenkamers en in 2013 gaat een theehuis van start. Het doel is de jongeren sociaal te integreren en hen klaar te stomen voor een zelfstandig leven als volwassene. Lees voor meer informatie de blog http://www.tinhtrucgia.ch.

De Peaceful Bamboo Family is een project van het Zwitserse ontwikkelingsfonds Eurasia, waarmee St. Leven in Aandacht al enkele jaren samenwerkt. Dit fonds wordt geleid door twee Zwitserse dharmaleraren in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ook de Beloved School wordt door hen ondersteund.

Cilia Galesloot
Stevige Grond van het Hart
Secretaris bestuur Leven in Aandacht

Mediteren aan boord

Even helemaal tot rust komen? De batterij opladen, nieuwe inspiratie opdoen? Gun jezelf een meditatieve retraite op het IJsselmeer en de Waddenzee.

Van juni t/m september is er iedere maand een week durende retraite aan boord van de comfortabele zeiltjalk de Lis. Een prachtige meditatieve retraite waar je helemaal tot jezelf kunt komen. Ver van de drukte van alledag. Buiten – op het water – zijn, samenwerken om te zeilen en meditatie gaan hand in hand.

Data

- Vrijdag 21 juni 18.00 uur t/m vrijdag 28 juni 16.00 uur
- Maandag 15 juli 10.00 uur t/m zondag 21 juli 16.00 uur
- Zaterdag 17 augustus 10.00 uur t/m vrijdag 23 augustus 16.00 uur
- Zaterdag 14 september 10.00 uur t/m vrijdag 20 september 16.00 uur

Vertrek en aankomst is in de thuishaven van de Lis, Muiden.

Kosten

De retraites in juni t/m september kosten 330 euro.
Mocht er geld over blijven dan gaat dit naar 'The School of the Beloved' in Vietnam.

Informatie

Voor info en opgave zie www.mediterenaanboord.nl, of neem contact op met Jan Veenendaal, tel. 0641665900.


Foto: Jan Veenendaal



Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de Sangha-opbouwwerkgroep:
sangha@aandacht.net of 0418-652 952

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Davey Hoppema, Daan Karsten, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan de Leidse Sangha (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11, 3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto omslagvoor: Gré Hellingman (Villa D'Este, Tivoli)
Foto omslagachter: Pieter Loogman (Thây, Phap An)
Foto inhoudsopgave, p. 11: Françoise Pottier
Foto p. 3: Ton Koopman
Kalligraphie p. 5: Thây
Hart Soetra: Floris Dercksen
Tekeningen p. 7, 12, 13, 25: Françoise Pottier
Tekeningen p. 16, 18, 19: Anneke Brinkerink

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 42: **1 juli 2013**, verschijning: begin september 2013. Thema: Omgaan met angst
- *Klankschaal* nr 43: **1 november 2013**, verschijning: half december 2013. Thema: Consumeren
- *Klankschaal* nr 44: **1 maart 2014**, verschijning: begin mei 2014. Thema: Dood

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van 20 euro (of meer) word je donateur van de stichting; steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen (vanuit het buitenland: IBAN: NL 52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A). Voor meer informatie over de Stichting Leven in Aandacht, Sanghagroepen, donaties, steun aan projecten en andere zaken, zie www.aandacht.net.

Landelijke Sangha's
Hulpverlenerssangha
Vredessangha

Wake Up Sangha's
W 1 Amsterdam
W 2 Groningen
W 3 Haarlem
W 4 (Leuven) België
W 5 Nijmegen
W 6 Rotterdam
W 7 Utrecht

België
B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Brussel
B 5 Genk
B 6 Gent
B 7 Grimbergen
B 8 Leuven
B 9 Lokeren
B10 Oostende
B11 Pepingen
B12 Scheldewindeke
B13 Schulen
B14 Torhout
B15 Turnhout

Nederland
Drenthe
D1 Eerste Exloërveen
D2 Gasselternijveen
D3 Geesbrug
D4 Meppel
D5 Wapserveen
Flevoland
FL1 Almere
Friesland
F1 Kimswerd
F2 Leeuwarden
Gelderland
GL1 Brummen
GL2 Hurwenen
GL3 Niel
GL4 Nijmegen
GL5 Wageningen e.o.
GL6 Zutphen
Groningen
G1 Groningen
Limburg
L1 Hulsberg
L2 Sittard
Noord Brabant
NB1 Breda
NB2 Eindhoven (2)
NB3 Heesch
NB4 Rijsbergen
NB5 Tilburg
Noord Holland
NH1 Alkmaar e.o.
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen
Overijssel
O1 Deventer
O2 Enschede
Utrecht
U1 Amersfoort
U2 Baarn
U3 Bilthoven
U4 IJsselstein
U5 Utrecht (4)
Zeeland
Z1 Heikant
Z2 MIddelburg
Z3 Zierikzee/Ouwekerk
Zuid Holland
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Gouda
ZH5 Leiden
ZH6 Rotterdam

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen

Maira de Croon

Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*